

Setitik
Cahaya.
di Balik Kabut 5

Kumpulan

Tulisan

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Setitik Cahaya di Balik Kabut 5

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Telp. 021-27353757

Cetakan I, Agustus 2012

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Kepada teman-teman yang sudah membaca buku ini atau buku-buku sebelumnya saya mohon untuk sudi memberikan komentar atau pendapat secara bebas, bisa melalui email ke rswidya@yahoo.com, atau melalui message ke r surya widya (di fb), atau tulis surat ke alamat saya. Terima kasih.

Pengantar

Ini adalah buku yang ke 5, tebalnya kurang lebih sama seperti buku ke 1, ke 2, ke 3, dan ke 4; jadi tetap buku kecil. Tujuan dari menerbitkan buku ini masih sama, yaitu agar teman-teman saya yang tidak punya facebook bisa ikut membaca catatan-catatan ringan yang saya buat, siapa tahu ada yang mendapat inspirasi dan bermanfaat bagi dirinya.

Cara saya menulis masih sama, yaitu pendek-pendek atau singkat-singkat, supaya mudah dipahami atau dimengerti. Pada umumnya catatan saya tidak jauh dari masalah kehidupan sehari-hari, berpijak di atas bumi, tidak mengawang-awang di udara.

Terima kasih kepada teman-teman yang telah sudi mengirimkan dana untuk biaya penerbitan buku Setitik Cahaya di Balik Kabut ke 5 ini. Nama-nama dari teman-teman tertera pada halaman akhir buku ini, supaya saya tidak lupa sampai kapanpun juga.

Kali ini ada teman dari fb yang berkenan untuk menjadi editor sukarela, yaitu Sdr. Hendry Filcozwei Jan dari Bandung. Pada kesempatan ini ijinilah saya mengucapkan terima kasih banyak kepada Sdr. Hendry untuk partisipasinya yang luar biasa. Juga terima kasih kepada anak bungsu saya Aditya, yang telah melakukan edit akhir, lay out, sekaligus mengatur percetakannya sehingga bisa berwujud sebagai buku kecil ini.

Selamat membaca, jangan marah kalau ada tulisan saya yang kurang berkenan di hati, mohon maaf kalau ada yang tersinggung. Setelah membaca habis buku kecil ini, semoga wawasan anda bertambah luas, langkah anda semakin ringan, hati anda semakin mantap, keraguan anda semakin tipis menguap di udara dan semangat anda semakin menggelora. Semoga.

Salam dari penulis,

R. Surya Widya

Daftar isi

	hal.		hal.
1. Bumi	7	36. Miskin dan Tetap Berbahagia	35
2. Zaman Jepang	7	37. Miskin dan Menderita	35
3. Terbuang	8	38. Doa	36
4. Sel	9	39. Tersanjung	37
5. Suami yang "Baik"	10	40. Memadamkan Api	38
6. Tiket ke Alam Setan (Peta)	10	41. Tidak Pandang Bulu	39
7. Relasi	11	42. Menjaga Moral Dalam Keluarga	40
8. Ngambek	12	43. Pemurah, Pemaaf, dan Penyabar	40
9. Penyakit Tidak Menular	13	44. Bantuan Langsung Tunai	41
10. Pattidana	13	45. Stress Clinic for Executives	42
11. Pattidana Bersama	14	46. Jakarta, Kampung Besar	43
12. Leluhur	15	47. Dokter	44
13. Trial and Error	16	48. Memecat Karyawan	45
14. Kaku	17	49. Parfum	46
15. Problem Solving	17	50. Second Opinion	46
16. Rehabilitasi Gangguan Jiwa	18	51. Dermawan	47
17. Money Politic	19	52. Pohon	48
18. Nasib Gelandangan Psikotik Wanita	20	53. Ucchittha Dana	49
19. Operasi Bypass	21	54. Silent is Golden	50
20. Salah Jurusan ?	22	55. Gila	50
21. Perhatian	22	56. Adaptasi	51
22. Tidak Malas	23	57. Chin Shi Huang Tie dan Liu Pang	52
23. Sedia Payung Sebelum Hujan	24	58. Berselingkuh: Manis di Awal, Pahit di Akhir	53
24. Luar Biasa	24	59. Percaya	54
25. Panggilan	25	60. Menghilangkan Pegal-Pegal di Leher dan Bahu	55
26. Negeri Tidak Aman	26	61. Rehabilitasi Mental	55
27. Stres dan Bunuh Diri	27	62. Biasa dan Luar Biasa	57
28. Sakit dan Kesembuhan	28	63. Putus Asa	57
29. Dhammaduta yang Belum Sempurna	29	64. Abnormal	58
30. Ibu Tiri yang Kejam	30	65. Cari Makan	59
31. Antara Kesucian dan Kesaktian	30	66. Melindas dan Membunuh	60
32. Pikiran Sebagai Sumber Penyakit	31	67. Insomnia	61
33. Melawan Kiriman Guna-Guna (Santet)	32	68. Karma Buruk	62
34. Kaya dan Tidak Bahagia	33	69. Sebelah Kanan	62
35. Kaya dan Bahagia	34	70. Kulit Muka	63
		71. Body Mass Index	64

	hal.		hal.
72. Obesitas dan Kerja Jantung	65	106. Memadamkan Api Kecil	92
73. Has a House, But Not a Home	66	107. Bombastis	93
74. Besar, Mandiri, Dewasa dan Bahagia	66	108. Alat Bantu	94
75. Mati, Selalu Dekat	67	109. Soda Api	95
76. Yang Tidak Pasti, Jangan Direnungkan	68	110. Meramal Kematian	95
77. Suami yang Bermutu Rendah	69	111. Lelucon	96
78. Trust	69	112. Bibit Bagus, Bebet, dan Bobot Payah	96
79. Dhammaduta Freelance	70	113. Peluk yang Kuat	97
80. Cara Sederhana Mengatasi Guna-Guna	71	114. Tamu yang Harus Diusir	98
81. Antara Doa dan Kenyataan	72	115. Tamu Kedua yang Harus Diusir	99
82. Onassis	73	116. Tamu Ketiga yang Juga Harus Diusir	100
83. Mati yang Nyaman	74	117. Pelanggaran	101
84. Vivattanissita Dana	74	118. Promosi	101
85. Menghormati yang Lebih Tua	75	119. Dandan	102
86. Mahal	76	120. Simpati	103
87. Membantu Sanak Keluarga	77	121. Kekayaan yang Membawa Berkah	104
88. Beri Pupuk, Bukan Racun	77	122. Manusia	104
89. Pahlawan	79	123. Gatal dan Garuk	105
90. Pendendam	79	124. Etika dan Hukum	106
91. Sesudah Mati, ke Mana?	80	125. Uang Itu Bukan Tuhan	107
92. Modal Usaha	81	126. Keinginan	108
93. Jet Pump	82	127. Mengisi Waktu Luang	109
94. Sinar Mata	82	128. Tugas Tugas yang Tidak Enak	109
95. Rehabilitation Center for Mentally Ill	83	129. Bebas Merdeka	110
96. Santet	84	130. Menerima Karyawan Baru	111
97. Negeri Rampok dan Preman	85	131. Kenang-Kenangan	112
98. Mo Yung	85	132. Men No Pause	113
99. Kematian Bukan Akhir dari Kehidupan	86	133. Setiap Hari Sangat Berharga	113
100. Cah Kwe	87	134. Seimbang	114
101. Hidup Tiada Arti	88	135. Hutang Budi	115
102. Gamang	89	136. Pinjam Meminjam	116
103. Chinese Philosophy	90	137. Radio Tape	117
104. Filosofi Tiongkok	91	138. Ungkapan Terima Kasih	117
105. Memperbaiki Diri	91	139. Over Protected Child	118
		140. Ganti Tahun, Ganti Kalender	119
		141. Salah Identitas Jenis	120



Meskipun mengucapkan kata-kata yang merdu,
berpenampilan menarik,
namun apabila bathinnya masih penuh dengan keserakahan,
iri hati dan kebohongan,
maka ia tak pantas disebut sebagai
orang baik dan bijaksana.
(Dh.262)



1. Bumi

Inti bumi bukan benda padat yang solid, tetapi terdiri dari magma cair yang sangat panas sekali, yang berputar (rotasi) lebih cepat dari kerak bumi yang kita injak sehari-hari. Sambil berputar, inti bumi ini melontarkan partikel-partikel raksasa melewati mantel ke kerak bumi yang terdiri dari lempeng-lempeng raksasa, sehingga selalu bergesek dan bertumbukan satu sama lain. Dalam sehari bisa terjadi lebih dari 3000 kali gempa bumi, dari yang kecil sampai yang besar.

Gerakan lempeng kerak bumi ini menimbulkan berbagai akibat yang fatal bagi manusia yang hidup di atasnya. Ada letusan gunung berapi, ada gempa bumi, ada tsunami, dan ditambah dengan tanah longsor, banjir bandang, hujan badai, topan, melengkapi variasi bencana di permukaan bumi ini.

Dengan sikapnya yang *antropocentris*, makhluk yang namanya manusia, karena keserakahan yang tanpa batas, telah menguras isi perut bumi ini, membakar minyak bumi dengan seenak perut, menebangi pohon menggunduli hutan, menyebabkan kadar CO₂ semakin banyak di atmosfer, menimbulkan efek rumah kaca, sehingga lapisan ozon semakin menipis. Selain itu mengotori air sungai dan laut dengan berbagai sampah plastik, kimia, dll, membuat bumi ini semakin tidak nyaman untuk dihuni, membuat makhluk hidup lainnya menderita.

Kalau mau hidup lebih nyaman di bumi ini, kita harus memperlakukannya dengan penuh kasih.

2. Zaman Jepang

Salah satu hal yang sering diceritakan oleh orang-orang yang lebih tua daripada saya tentang zaman Jepang adalah hukuman potong tangan bagi para pencuri atau pencopet.

Sebagai akibat para pencopet dan para pencuri ketakutan

semuanya. Andaikata ada orang yang dompetnya jatuh, tidak ada orang yang berani menyentuhnya, dompet itu akan tergeletak di tempat sampai kapanpun. Andaikata lupa mengunci pintu depan, tidak ada maling yang berani masuk untuk mencuri. Copet juga menghilang dari jalanan.

Rupanya perasaan takut bisa membuat para penjahat tidak berani melakukan perbuatan jahatnya, sehingga masyarakat merasa aman.

Sebaliknya tentara Jepang juga sangat menghormati tempat pemujaan abu leluhur, mereka akan batal melakukan penjarahan rumah penduduk kalau di ruang tamu rumah tersebut ada meja abu leluhur. Apakah juga karena perasaan takut?

Hukuman yang dijatuhkan secara adil dan konsisten akan membuat jera para calon pelaku kejahatan.

3. Terbuang

Ada seorang pengusaha di kota kecil yang cukup sukses, namun ternyata kemudian ia ditikam dari belakang oleh rekan usahanya sendiri dan akhirnya hartanya ludes, bangkrut, dan dililit hutang yang tidak kira-kira besarnya. Ia lalu jadi orang miskin yang tidak punya apa-apa, semua orang tidak mau kenal dengannya, buang muka kalau berpapasan di jalan. Semua asetnya disita oleh pengadilan, rumahnya disita, mobilnya disita, pokoknya rudin habis.

Ia hanya dapat menyesali diri, keluarganya juga pergi meninggalkan dirinya, tidak punya apa-apa lagi dalam hidup ini. Ia makan dari pemberian orang lain, tidur di emperan toko, sedangkan usia merambat tua, tubuhnya semakin loyo dan lemah. Orang-orang yang dulu pernah ia tolong, juga pura-pura tidak kenal.

Sepanjang hari hanya ia mengutuk, mengutuk, dan mengutuk, menyalahkan diri sendiri. Dan pasti menyalahkan orang lain yang menyebabkan ia jatuh terperosok seperti itu.

Kalau harapannya habis, mungkin hanya ada satu jalan terakhir, yaitu bunuh diri.

Kalau saja ia tersadarkan, bahwa hidup ini adalah *dukkha*, tidak ada kejadian yang terjadi secara kebetulan, mungkin masih ada usaha untuk bangkit, sebelum ajal menjelang.

4. Sel

Pada awalnya, semua manusia berasal dari satu sel, yaitu sel telur dari pihak ibu yang dibuahi dengan sel sperma dari pihak ayah. Masing-masing membawa pembawa sifat ($1n$), setelah bersatu menjadi $2n$, ditambah dengan *gandabha* dan adanya faktor pendukung lainnya (ibu dalam masa subur) maka akan menjadi makhluk manusia yang baru. Makhluk manusia yang satu sel ini kemudian membelah diri menjadi 2, menjadi 4, menjadi 8, 16, dan seterusnya, sampai menjadi ratusan, ribuan, jutaan, miliaran, sampai triliunan sel (di dalam kandungan ibu).

Sel-sel yang sejenis membentuk organ tubuh, misalnya menjadi kulit, syaraf, tulang, mata, telinga, otak, jantung, hati, darah, limpa, dan lain-lain. Kemudian organ-organ membentuk sistem, ada sistem pernapasan, ada sistem pencernaan, ada sistem hormonal, ada sistem kekebalan, dan lain sebagainya.

Apabila selnya sehat, maka organ tubuhnya sehat, demikian pula sistemnya pasti sehat, dan akhirnya manusianya juga pasti sehat. Apabila selnya sakit, maka organ tubuhnya ikut sakit, sistemnya terganggu, dan akhirnya si manusia juga sakit. Kalau organ-organ yang vital rusak berat, itu disebut sebagai sakit parah, manusianya tidak berdaya dan menuju kepada akhir dari hidup ini, yaitu kematian.

Kalau fungsi selnya terganggu, membelah diri secara berlebihan, menjaral ke mana-mana seperti kepiting, penyakitnya disebut sebagai kanker ganas. Orangnya cepat mati.

5. Suami yang "Baik"

Ada suami yang sangat ramah terhadap orang lain, sikapnya sopan, ucapannya lemah lembut, suka menolong orang lain yang berada di dalam kesusahan. Itu di luar rumah.

Di dalam rumah ia menjadi orang yang lain, cepat tersinggung, mudah marah, ringan tangan (suka memukul), dan suka menimpuk isterinya dengan benda-benda yang ada di dekatnya. Kalau sedang angot bisa menonjok atau menendang isterinya. Semua orang tidak percaya kepada kelakuan buruknya di rumah.

Di dalam ikrar perkawinan, ia sebenarnya sudah berjanji untuk selalu menghormati istrinya, untuk selalu memperlakukan istrinya dengan lemah lembut, tetapi itu dulu katanya, sekarang lain.

Sesudah punya anak, tidak semua istri mau minta cerai, meskipun hidupnya tersiksa oleh kelakuan buruk dari suaminya.

Mungkin si istri perlu belajar kungfu, karate, atau pencak silat, supaya si suami tidak berani memukulinya.

Sebetulnya sudah ada undang-undang antikekerasan dalam rumah tangga, tetapi tidak semua orang memahaminya dengan baik.

Sejak dulu kaum wanita biasa disebut sebagai kaum lemah, jadi harus dilindungi oleh suami yang tergolong sebagai kaum yang lebih kuat. Hehehe

6. Tiket ke Alam Setan (Peta)

Setelah orangtua meninggal dunia, maka para rohaniwan mempunyai kewajiban untuk mencegah seseorang untuk berbuat jahat. Akan tetapi kalau ia jarang ke vihara atau ke tempat ibadah lainnya, maka tidak ada lagi yang bisa mencegahnya untuk berbuat jahat.

Ada orang kaya yang dengan teganya menipu saudara

kandungnya sendiri sampai miliaran rupiah, karena terpengaruh oleh keserakahan yang ada di dalam dirinya. Memang sudah dicoba berbagai cara untuk menyadarkannya, tetapi sia-sia. Kekuatan *lobha* (serakah) jauh lebih kuat, ditopang lagi oleh istrinya yang rakus dan tamak, sehingga ia lebih rela putus hubungan dengan saudara-saudara kandungannya, daripada mengembalikan uang yang ia peroleh dari menipu tersebut. Pada dirinya, uang jauh lebih penting dari hubungan persaudaraan.

Memang ia menjadi lebih kaya saat ini, tetapi ia tidak tahu bahwa ia telah membeli tiket ke alam setan (*peta*). Manusia yang dipengaruhi oleh keserakahan dan kemelekatan akan terlahir di alam setan kelaparan. Uang yang ia "miliki" sekarang tidak akan bisa dibawa ke alam lain, kasihan. Di alam setan ia akan kelaparan dan kehausan sepanjang waktu, sampai buah dari karma buruknya habis dipanen.

Hukum karma itu sangat adil, siapa yang menanam bibit pasti akan memetik buahnya.

7. Relasi

Hubungan relasi yang paling rendah adalah saling menghancurkan, saling membunuh, saling menyingkirkan. Jika ada aku, kamu harus lenyap! Contoh yang paling jelas adalah perang, tidak ada belas kasihan. Yang ada hanya kekerasan dan kekejaman. Hubungan Israel dan Palestina adalah pada tahap ini.

Selanjutnya adalah saling memusuhi, bersaing, saling menjegal, saling menjatuhkan, saling mengintai, saling mengintip, saling mendahului. Hubungan ini juga melelahkan, contohnya adalah perang dingin antara Amerika dan Rusia.

Yang lebih baik adalah berdamai, tidak bermusuhan, hidup masing-masing, tidak saling menyapa, tidak saling menegur, menjaga

jarak (tidak dekat dan tidak jauh). Sama-sama bekerja. Masing-masing. Sendiri-sendiri.

Yang lebih baik lagi adalah bekerja sama, saling membantu, saling menolong, saling mengingatkan, saling menjaga. Tetapi masih terpisah, belum menyatu. *Commonwealth*.

Yang terbaik adalah hidup bersama, tanpa batas, tiada curiga, berbaaur, saling mengasihi, saling berbagi suka dan duka.

Tingkatan relasi ini berlaku untuk hubungan antarmanusia, antarorganisasi, antarras, antarsuku, antarkelompok-agama, antarnegara, dan antarlain-lainnya. Mau pilih yang mana?

8. Ngambek

Ada seorang anak perempuan yang pacaran dengan pria dari suku lain dan beragama lain, itu soal biasa. Reaksi orangtua juga biasa, yaitu tidak setuju. Karena anaknya bandel, ia pacaran terus, tentu sambil main petak umpet. Karena curiga si orang tua menguntit si anak, akhirnya ketahuanlah belangnya.

Sejak itu si anak *ngambek*, memutuskan semua jalur komunikasi dengan orangtuanya. Ditanya diam, di-SMS tidak menjawab, ditelepon juga tidak diangkat. Orangtuanya menjadi kelimpungan, tidak tahu harus berbuat apa.

Anak perempuan itu tidak sakit jiwa, tetapi sakit hati, karena hubungan cintanya tidak direstui oleh orangtuanya.

Yang namanya jatuh cinta itu tidak rasional, apalagi yang namanya cinta monyet. Hidung pesek dibilang mancung, kulit hitam dibilang putih, tukang bohong dibilang orang jujur, susaaah deh.

Untuk anak manja yang adatnya sebakul, kata-kata saja tidak mempan. Kadang-kadang ia bisa nekat, tetapi itu tergantung dari kematangan jiwanya.

Kalau menghadapi anak remaja, jangan lupa dengan ilmu

memegang burung. Kalau dicekal terlalu kuat ia bisa mati kehabisan napas, kalau dibiarkan terlalu longgar ia bisa terbang entah ke mana

9. Penyakit Tidak Menular

Namanya tidak menular, tetapi semakin lama semakin banyak. Semakin banyak penderitanya, semakin banyak yang menderita, setengah mati dan mati karenanya.

Jumlahnya juga banyak, contohnya adalah hipertensi, stroke, diabetes, lupus, migren, sakit kepala, kanker, rematik, jantung koroner, gbs, gangguan jiwa, dan lain lain.

Penyebabnya rumit dan banyak, mulai dari genetik, banyak merokok, kurang gerak, stres, suka marah-marah, kurang tidur, dll. Setiap orang pasti memiliki riwayat yang berbeda-beda, meskipun penyakitnya hampir sama.

Kalau kena stroke bisa berabe. Dari melindungi jadi dilindungi, dari tulang punggung keluarga jadi beban keluarga, dari bos jadi anak buah, wkwkwk.

Ada orang kaya yang rajin *general check up* di luar negeri, tetapi ia bisa tiba-tiba kena serangan stroke di daerah batang otak, langsung koma berhari-hari tidak bangun lagi. Akhirnya titik juga, alias *game over*.

Lebih gawat lagi kalau didiagnosis menderita skizofrenia, wkwkwk.

Kita harus peduli dengan kondisi diri sendiri, ikutilah pola hidup sehat, siapa tahu bisa panjang umur, sehat, sejahtera, dan berbahagia.

10. Pattidana

Pattidana atau *punnyadana* adalah mempersembahkan (dana) jasa kebaikan yang telah kita lakukan kepada para leluhur yang telah

meninggal dunia. Jadi setelah berbuat baik, (bisa atas nama almarhum atau almarhumah), maka selanjutnya adalah mengharap agar mereka juga turut merasa berbahagia atau bersimpati dengan perbuatan baik tersebut. Kalau persembahan jasanya berhasil, itu artinya para leluhur ikut merasa berbahagia, maka karma baik mereka segera berbuah, dan segera terlahir di alam yang lebih luhur (karena tidak ada setan yang berbahagia dan tersenyum).

Kalau para leluhur itu dilahirkan spontan sebagai *Paradhatupajivika Peta*, maka mereka memang sudah bersiap-siap untuk menerima pelimpahan jasa atau persembahan jasa dari keturunan mereka yang masih hidup di alam manusia.

Adalah baik bagi umat Buddha yang telah melakukan perbuatan baik untuk melimpahkan atau mempersembahkan jasa kebajikan yang telah mereka lakukan kepada para leluhurnya. Lebih sering lebih baik, karena para leluhur yang ada di alam peta tidak terhitung banyaknya.

Para leluhur yang terlahir di alam neraka, alam binatang, alam setan yang lainnya, dan alam *asura* sangat sulit untuk dapat menerima kiriman jasa kebajikan dari keturunannya. Yang terlahir di alam dewa (surga) tidak butuh pelimpahan jasa. Sedangkan yang terlahir sebagai manusia sukar untuk "dihubungi" (belum ada sambungan telepon).

11. Pattidana Bersama

Kemarin sore, di Vihara Theravada Buddha Sasana, telah dilangsungkan upacara *Pattidana* bersama, dihadiri oleh 8 orang bhikkhu dari STI. Upacara berlangsung dengan lancar dan mulus, selesai upacara para umat dan tamu undangan dipersilakan untuk makan malam, ini bukan foya-foya.

Para umat melimpahkan jasa kepada leluhurnya masing-masing, ada yang memasang foto almarhum atau almarhumah, ada juga

foto yang berpasangan, sebagian besar hanya menulis nama leluhur yang bersangkutan.

Upacara dibuka dengan penyalaan lilin di altar Buddha, dan di meja-meja lain yang telah khusus disediakan oleh panitia, lalu *namaskara*, memohon *Tisarana Pancasila*, para bhante membaca *paritta*, *Dhammadesana* oleh Bhante Pannyavaro Mahathera, meditasi, persembahan *Pangsukula dana* kepada Sangha, dilanjutkan berdana kepada Sangha/para bhikkhu, pelimpahan jasa kepada para leluhur, pemercikan air *paritta*, menyanyikan lagu-lagu Buddhis ciptaan Bhante Giri bersama-sama dipimpin oleh bapak/ibu Antono Ht dan ditutup dengan *namaskara*.

Ada leluhur yang sudah meninggal lebih dari 20 tahunan, ada yang baru meninggal 10 tahunan, ada yang sudah 3 tahunan, ada yang baru 1 tahun. Yang terpenting adalah dengan upacara ini diharapkan agar para leluhur turut berbahagia (*mudita citta*) dengan perbuatan baik yang telah dilakukan oleh keturunannya, sehingga meninggal di alam *peta* dan segera terlahir kembali di alam-alam yang lebih luhur. Semoga.

12. Leluhur

Setiap kali orang dilahirkan ke dunia, pasti ia punya ayah dan ibu, ayah dan ibu juga punya ayah dan ibu (kakek dan nenek), kakek dan nenek pasti juga punya ayah dan ibu (buyut), dan seterusnya. Ayah dan ibu berjumlah 2, para kakek dan nenek berjumlah 4, para buyut berjumlah 8, para cicit berjumlah 16, dan kalau dihitung 10, 20 generasi ke atas, pasti jumlahnya sangat banyak. Ditambah para saudara dari ayah dan ibu, saudara kakek dan nenek, saudara-saudara buyut, wah lebih banyak lagi.

Sang Buddha pernah mengatakan bahwa tidak pernah alam *peta* itu kosong dari leluhur kita.

Kalau satu kali kelahiran sudah begitu banyak leluhur kita,

bagaimana kalau kita-kita ini sudah 1.000 kali dilahirkan, atau 10.000 kali dilahirkan, atau 1.000.000 kali dilahirkan??? Pasti jumlahnya tidak terhitung!

Hanya para suci yang dapat mengetahui kelahiran-kelahirannya yang terdahulu, kita-kita yang belum suci, ibarat cermin sangat kotor, tidak bisa dipakai untuk melihat, semuanya gelap. Karena itu mari kita bersihkan batin kita masing-masing.

Ada leluhur yang suka berkomunikasi dengan keturunannya melalui mimpi, atau melalui orang-orang yang sensitif, yang dapat berkomunikasi dengan mereka yang hidup di alam halus. Tidak percaya???

Katanya, siapa yang sangat berbakti kepada leluhurnya akan mendapat rezeki yang berlimpah.

13. Trial and Error

Kalau tidak mau melakukan kesalahan sama sekali adalah sangat mudah, yaitu jangan berbuat apa-apa. Akan tetapi apakah ada orang yang seumur hidupnya tidak berbuat apa-apa?

Apabila belum ahli, masih coba-coba, pasti setiap orang akan melakukan kesalahan, itu *mah* jamak. Adalah kewajiban dari orangtua, guru, atasan, atau orang yang lebih berpengalaman untuk memperbaikinya. Belajar dari kesalahan yang telah dilakukan adalah biasa.

Adalah biasa kalau anak 2-3 tahun membuat meja makan menjadi kotor berantakan ketika mereka pertama kali belajar pegang sendok makan untuk belajar menyuapkan nasi ke mulutnya sendiri. Adalah biasa kalau dengkul kiri kanan besot semua akibat terjatuh ketika belajar naik sepeda.

Pada tahap awal, ibu dan ayah harus mendorong anak-anaknya untuk berani mencoba, mencoba, dan mencoba. Kalau mereka berhasil berikan pujian dan rasa puas, kalau gagal jangan dibentak atau dimarahi, namun diberitahu cara yang benar agar tidak melakukan kesalahan lagi.

Kalau selalu dimarahi mereka akan malas mencoba, dan itu akan mematikan inisiatif mereka untuk maju di kemudian hari, karena takut salah.

Semua penemuan besar dimulai dengan percobaan, bukan faktor kebetulan semata-mata.

14. Kaku

Ada orang yang hanya ingin melihat segala sesuatu dari kacamata mereka sendiri, tidak mau melihat dari sudut lainnya, itu namanya kaku.

Disebut kaku karena tidak mau ditekuk, tidak luwes, tidak elastik, mau menang sendiri, akhirnya mengurangi kemampuan untuk bergaul.

Memang ada waktunya orang harus kaku, yaitu ketika mempertahankan prinsip dasar. Strategi boleh berubah mengikuti zaman, tetapi prinsip dasar harus dipertahankan, itu sebabnya kerangka harus kaku, isinya boleh lunak. Manusia juga sama, ada tulang yang kaku dan ada jaringan lunak, kombinasi, ada tulang tengkorak yang kaku dan ada jaringan otak yang lunak seperti tahu. Tulang belakang itu kaku, namun harus bisa berputar ke kiri dan ke kanan, tanpa mengganggu sumsum tulang belakang yang ada ditengah-tengahnya.

Orang bijak tahu kapan harus bersikap kaku dan kapan harus bersikap lunak. Karena semuanya tidak pasti kecuali mati.

Belajar menempatkan diri di tempat orang lain itu penting. Sebelum menghina orang coba merenungkan perasaan orang yang dihina, itu lebih baik, dan akhirnya batal menghina. Hehehe

15. Problem Solving

Tidak ada sekolah untuk menjadi suami, tidak sekolah untuk menjadi istri, tidak sekolah untuk menjadi mertua, tidak ada sekolah

untuk menjadi menantu, tidak ada sekolah untuk menjadi ibu/ayah. Akibatnya banyak orang melakukan kesalahan yang tidak perlu dilakukan, dan menimbulkan penyesalan di kemudian hari.

Di setiap vihara seharusnya ada pertemuan berkala, minimal setiap bulan satu kali, semua orang yang memiliki masalah dalam keluarganya dapat meminta saran atau pertimbangan dari umat vihara lain yang lebih berpengalaman. Kalau merasa malu boleh pakai nama samaran, pakai perumpamaan atau pakai topeng/kedok. Bolehlah diundang secara bergantian orang-orang yang sudah sepuh atau dituakan atau profesional, yang berfungsi sebagai moderator dan yang membuat kesimpulan akhir.

Mungkin jawaban yang diberikan belum tentu cocok, tetapi paling tidak telah memberikan wawasan yang lebih luas.

Tujuannya hanya satu, yaitu membuat keluarga lebih harmonis, lebih rukun dan lebih berbahagia.

Kegiatan ini sangat penting, karena kalau keluarga berantakan, pasti mereka akan malas ke vihara. Kalau keluarga bahagia dan harmonis, vihara pasti akan padat dikunjungi oleh umat Buddha.

Siapa mau mulai?

16. Rehabilitasi Gangguan Jiwa

Orang yang sakit jiwa, apalagi skizofrenia, sudah pasti memiliki pandangan keliru yang sangat tebal, terutama mereka yang mengidap waham primer atau halusinasi dengar sebagai orang ketiga. Kalau mereka nanti meninggal dunia, pandangan keliru tersebut akan terus melekat dalam batin mereka; itu artinya mereka akan sakit jiwa terus-menerus dalam kehidupan yang selanjutnya dan selanjutnya.

Kasihhaan sekali.

Adalah kewajiban orang-orang yang sehat jiwanya dan memiliki kemampuan profesional/finansial untuk menolong mereka yang sakit jiwa, agar cepat sembuh sekaligus meluruskan pandangannya yang sangat keliru tentang hidup ini.

Yang menjadi kenyataan adalah masyarakat pada umumnya kurang peduli, malah menjauhkan diri dari orang-orang yang sakit jiwa. Stigma tentang gangguan jiwa masih sangat tebal, tebal, dan tebal sekali.

Sang Buddha telah bersabda bahwa merawat orang sakit karma baiknya setara seperti merawat Sang Buddha.

Kalau saja setiap orang yang sehat mau mengulurkan tangan membantu, baik dengan perhatian, cinta kasih, kesempatan, finansial, fasilitas, maka rehabilitasi gangguan jiwa akan lebih mudah dilakukan.

Mudah saja. Kalau kita tidak mau membantu orang lain, maka sebagai akibatnya nanti kalau kita membutuhkan bantuan, tidak akan ada orang lain yang mau datang membantu. Hehehe

17. Money Politic

Setelah orde baru, ada pilpres, ada pilkada, dan lain-lain. Mudah-mudahan bukan pilkadal. *Money politic* mulai semakin semarak. Uang dipakai untuk membeli suara, rupanya suara punya harga yang tinggi. Yang mendapat suara banyak apalagi terbanyak bisa naik tahta atau jadi pejabat.

Pinjam uang ke kiri dan ke kanan tidak masalah, kalau kalah - hutang sudah menggunung dan tidak akan terbayar; dan walaupun menang, hutang tetap harus dibayar. Uang gaji atau honor selama 5 tahun menjadi pejabat tidak akan cukup untuk bayar hutang. Kok mau ya??? Jadi wajib korupsi!!! Jangan heran kalau gagal banyak yang sakit

jiwa lalu bunuh diri, untung tidak bunuh orang.

Money politic rupanya tidak hanya terjadi di panggung politik, juga terjadi di dunia olahraga, bahkan ada juga di organisasi keagamaan. Memang zaman sudah edan-edanan.

Akibatnya sudah jelas, yang punya banyak uang menjadi penguasa-penguasa besar ataupun kecil. Yang tidak punya uang jadi penonton saja, atau jadi pemilih yang dibayar oleh para pembeli suara. Ingat, memilih orang yang bermasalah akan membuat rakyat kecil menderita akibat terpinggirkan dan terabaikan.

18. Nasib Gelandangan Psikotik Wanita

Ada pasien wanita, yang kabur dari rumah 2 minggu yang lalu, lalu terciduk oleh dinas sosial, terus ditampung di panti laras. Karena gaduh gelisah lalu dikirim ke RSJSH untuk diterapi lebih intensif.

Yang jadi masalah, cara bicaranya menjadi jorok atau mesum, sikapnya kasar, badannya kotor. Padahal ia seorang sarjana dan belum kawin (mungkin selama menggelandang ia sudah mengalami pemerkosaan beberapa kali).

Kaum wanita, apalagi pasien psikotik yang sedang menjadi gelandangan, sangat mudah sekali menjadi sasaran pemerkosaan. Pemerkosanya berasal dari banyak golongan, mulai dari pemulung, tukang ojek, tukang becak, gelandangan pengemis, preman sampai kuli bangunan. Kaum pria yang seharusnya menjadi pelindung kaum wanita seringkali berbuat sebaliknya, sungguh memalukan.

Beberapa tahun yang lalu, koas yang seharusnya mengajak seorang pasien wanita untuk dipresentasikan kasusnya, ternyata telah "membiarkan" pasien tersebut kabur dari rumah sakit. Masalahnya

sederhana, koas-nya gemuk dan pasiennya langsing, sehingga larinya kalah cepat. Hehehe... Dua hari kemudian pasien tersebut dikembalikan ke rumah sakit, kaburnya hanya dua hari, namun ia sudah diperkosa tiga kali, sepanjang jalan dari Grogol ke Jembatan Lima. Sadiiii.

Negara kita ini memang masih belum mampu memberikan perlindungan yang layak kepada kaum miskin, kaum gelandangan, kaum cacat, kelompok marginal, termasuk pasien-pasien gangguan jiwa yang menjadi gelandangan. Apakah karena kita belum memiliki negarawan yang mau memikirkan nasib rakyatnya?

Adakah pendekar kemanusiaan yang peduli???

19. Operasi Bypass

Sekitar 2 -3 tahun yang lalu, saya diminta untuk melakukan pemeriksaan dengan *stress analyzer* pada sebuah perusahaan pelayanan asuransi kesehatan, ada 2 staf yang saya temukan memiliki risiko tinggi untuk terkena serangan jantung atau stroke.

Minggu yang lalu, ternyata salah satu dari mereka harus menjalani operasi *bypass* di Malaysia. Mudah-mudahan operasinya sukses.

Setelah diberitahu oleh dokter bahwa ia memiliki risiko tinggi untuk terkena serangan jantung atau stroke maka yang bersangkutan seharusnya mengubah pola hidupnya, mengurangi faktor risiko yang masih bisa dimanipulasi seperti berhenti merokok, hidup lebih santai, memperbaiki kualitas tidur, memperbaiki kualitas gizi, menenangkan pikiran, menurunkan berat badan, dan lain sebagainya. Sudah tentu faktor keturunan dan usia tidak mungkin untuk dikurangi!

Serangan stroke dan serangan jantung adalah sangat mematikan dan sangat menyusahakan, jangan dianggap remeh. Mencegah selalu lebih baik daripada mengobati.

20. Salah Jurusan ?

Ada teman saya sekolahnya teknik mesin, tetapi jualan alat kedokteran, ada lagi yang lulus fakultas kedokteran jualan orderdil mobil, ada yang lulusan peternakan bekerja di bank.

Sebetulnya tidak ada yang salah, karena manusia boleh berencana, tetapi jalan hidup tidak dapat diramalkan sebelumnya.

Andaikata sarjana teknik mesin yang jualan orderdil mobil mungkin akan lebih mudah, begitu juga kalau dokter yang jualan alat kedokteran. Atau sarjana peternakan buka usaha peternakan ayam, bukan kerja di bank.

Yang penting, meskipun sulit ya harus dilakoni sebisanya, lama-lama 'kan bisa juga.

Kalau tidak mau salah pilih jurusan, tentu sebaiknya sebelum masuk kuliah dites dulu kepribadiannya, sesudah ketemu profil kepribadiannya baru dicari profesi apa yang sesuai, terakhir baru cari sekolah yang paling mendekati. Daripada salah pilih jurusan dan tersesat bertahun tahun? Dan jangan lupa kalau uang pangkal sangat mahal!

Seringkali anak muda pilih jurusan karena teman-temannya ke situ semua, bukan karena sesuai dengan dirinya.

21. Perhatian

Ayah, ibu, kakek, atau nenek yang sudah tua dan tidak lagi memiliki kesibukan seperti orang-orang masih produktif, hari-harinya diisi dengan merenung dan termenung kesepian. Ada seribu satu alasan dari para anak, menantu, atau cucu untuk "melupakan" mereka ini.

Adalah kewajiban untuk anak, menantu, dan cucu untuk memberikan perhatian. Cara yang paling mudah adalah kirim SMS,

atau BBM, atau email, atau menelepon. Tentu lebih baik kalau ada waktu untuk mengunjungi sambil membawa makanan kesukaan mereka.

Lakukanlah sebelum mereka meninggal dunia, sebelum terlambat. Hal ini sangat penting, karena akan memberikan secerah kebahagiaan yang tidak dapat dibeli dengan uang.

Mereka hanya akan mengingat yang lebih sering datang bertandang, atau lebih perduli; jadi jangan kecewa kalau mereka lupa, maklumlah banyak orang tua yang mulai pikun.

Berbakti kepada ayah, ibu, kakek, atau nenek adalah wajib hukumnya, merupakan perbuatan jasa yang luar biasa. Berikanlah perhatian kepada mereka di tengah-tengah kesibukan kita sehari-hari.

22. Tidak Malas

Kalau lembu penarik kereta tidak mau jalan, maka si kusir akan memukul pantat lembu itu dengan pecut. Untuk menghindari rasa sakit akibat pecutan, maka dengan terpaksa si lembu berjalan maju. Tentu lebih mudah kalau lembu itu diajak berjalan setelah bernegosiasi, dengan perjanjian setelah sampai di tempat akan diberi rumput hijau dan lain-lain.

Kalau ada orang malas tentu lebih sulit untuk dipacu supaya rajin, karena kalau dipecut setiap hari ia pasti protes dan melanggar HAM katanya. Orang yang biasa dimanja sejak kecil, semua kebutuhannya tersedia, motivasinya pasti rendah, alias malas bekerja. Ada orang yang sejak kecil sampai mati tidak mau bekerja!

Seorang suami harus rajin bekerja, juga bersemangat mencari nafkah untuk keluarga. Banting tulang, peras keringat, supaya mendapatkan penghasilan. Kalau pendidikannya lebih tinggi, apalagi nasibnya baik, mungkin akan lebih mudah memperoleh penghasilan yang besar.

Seorang istri tidak boleh malas, ia harus bangun lebih awal daripada suaminya dan tidur lebih lambat daripada suaminya. Bangun lebih pagi untuk mempersiapkan sarapan dan lain-lain, tidur lebih malam untuk memeriksa pintu dan jendela. Selain itu juga bertanggung jawab mengurus rumah tangga, memelihara agar rumah tetap bersih dan sedap untuk dipandang. Membuat rumah menjadi tempat yang sejuk bagi seluruh anggota keluarga.

Tidak ada yang suka dengan orang yang malas dan tidak bertanggung jawab, apalagi tidak mempunyai etika dan etiket.

23. Sedia Payung Sebelum Hujan

Jangan tunggu hujan turun baru beli payung.

Jangan tunggu haus baru cari air.

Jangan tunggu lapar baru cari makanan.

Jangan tunggu sakit baru cari obat.

Jangan tunggu kaya baru berdana.

Jangan tunggu tua baru belajar agama.

Jangan tunggu pensiun baru cari hobi.

Jangan tunggu mau mati baru mau berbuat baik.

Jangan tunggu kedua orangtua meninggal dunia baru mau berbakti.

Jangan tunggu kena kanker paru-paru baru mau berhenti merokok.

24. Luar Biasa

Saya sudah ratusan kali memimpin upacara perkawinan cara Buddhis di Jakarta, orangnya ya macam-macam, selain orang Indonesia,

ada juga orang asingnya: Inggris, Perancis, Belanda, Swiss, Turki, Nepal, Taiwan, Jepang, Amerika, dan lain-lain. Itu biasa.

Dua hari yang lalu saya mengawinkan sepasang pengantin di Uluwatu, tempatnya luar biasa indah, pojok paling selatan di pulau Bali. Semua dindingnya terbuat dari kaca, jadi tembus pandang, sambil upacara sambil melihat matahari turun ke ufuk barat.

Tamunya juga luar biasa, ada yang datang dari Peru, dari Rusia, dari Afrika selatan dan dari Kanada, selain keluarga dan teman-teman yang datang dari Jakarta dan daerah-daerah lainnya di Indonesia. Bayangkan, kalau dari Afrika Selatan perlu waktu sekitar 30 jam naik pesawat terbang!

Yang aneh, meskipun tidak mengerti bahasa Indonesia, para tamu dari luar negeri itu pun ikut meneteskan air mata juga ketika tiba pada acara yang mengharukan. Sekali lagi, luar biasa.

Tempat upacaranya bernama ritual, di atas tebing setinggi 70-80 meter di atas deburan ombak pantai laut selatan. Angin lautnya luar biasa kencang. Untung kalau hanya kena masuk angin sedikit.

25. Panggilan

Ada yang panggil saya dok, tentu bukan berasal dari kata *dog*, tetapi singkatan dari dokter. Seharusnya mereka adalah pasien saya atau keluarga pasien, bisa juga karyawan di rumah sakit. Saya sudah jadi dokter sejak tahun 1973, lumayan lama.

Ada yang panggil saya Romo, yang artinya bapak. Seharusnya mereka adalah umat Buddha di vihara atau pasangan pengantin yang telah saya kawinkan di vihara. Atau anggota Magabudhi lainnya.

Ada yang panggil saya kak, singkatan dari kakak. Seharusnya mereka dulu adalah anggota Pramuka gugus depan, tempat saya pernah menjadi pelatih (saya pernah jadi Pramuka sekitar 19 tahun lebih).

Ada yang panggil saya pak, singkatan dari bapak. Mungkin karena mereka merasa lebih muda daripada saya.

Anak-anak dan menantu panggil saya papi atau papa. Cucu tentu ada panggilan khusus tentunya.

Yang aneh, beberapa hari yang lalu, ada yang panggil saya orang hebat. Hehehe. Apanya yang hebat?

26. Negeri Tidak Aman

Wanita muda tidak dianjurkan naik angkot sendirian, takut dirampok plus diperkosa.

Naik pesawat udara juga harus hati-hati (apalagi *low cost carrier*), karena ban pesawat sudah gundul, atau radarnya rusak. Katanya radar ATC (*Air Traffic Control*) di bandara juga sering rusak.

Naik bus juga gawat, karena sopirnya tidak punya SIM B umum, *nyetir* mobil sambil *ngetik* SMS/BBM.

Naik kereta api juga harus waspada, karena banyak copet, apalagi kalau ketiduran.

Naik kapal laut juga bahaya, pelampung tidak komplet, kapal untuk 20 orang dimuati sampai 100 orang!

Naik sepeda juga harus hati-hati, bisa disambar motor, angkot, metromini, bus kota, atau bus transjakarta. Belum lagi paru-paru akan penuh diisi dengan asap knalpot yang semakin menghitam.

Belanja di mal juga bahaya, tukang hipnotis selalu mengintai orang yang sedang bingung dan gugup.

Rumah kosong, biarpun dikasih gembok banyak, mudah sekali dibobol maling yang semakin lihai belajar di sinetron.

Punya HP juga bahaya, karena pulsa bisa disedot oleh para penipu yang semakin canggih teknologinya. Nomor HP para pelanggan dijual dengan harga murah oleh para operator yang semakin rakus.

Kalau menyeberang jalan harus ekstra hati-hati, berbahaya. Apalagi kalau tidak lihat ke kiri kanan.

Nyetir mobil juga harus waspada, karena banyak kendaraan roda dua atau empat yang sering melawan arus dan melanggar lampu merah hijau.

Pejalan kaki juga tidak aman, karena trotoar sudah biasa untuk jualan dan parkir motor.

Cari yang aman? Susaaah-lah

27. Stres dan Bunuh Diri

Pada bulan Januari 2010, *vice president* dari Samsung Electronics bunuh diri. Ini yang menyebabkan pimpinan Samsung untuk lebih peduli kepada *stress management for executives*, *stress medicine*, dan *suicide prevention*. Katanya di Jepang lebih banyak lagi golongan eksekutif yang bunuh diri.

Rupanya kedudukan yang tinggi, gaji yang besar dan hidup yang sejahtera tidak menjamin kebahagiaan. Orang yang berbahagia tidak akan bunuh diri, hanya mereka yang putus asa baru berniat dan melakukan tindakan bunuh diri. Mungkin juga bunuh diri itu berhubungan dengan stres dalam pekerjaan, yaitu *occupational stress* atau *job stress*.

Yang pasti banyak direktur, manajer, dan komisaris perusahaan yang jatuh sakit akibat stres. Ada yang kena vertigo, ada yang sakit kepala, ada yang kena stroke, ada yang kena serangan jantung koroner sampai harus di-bypass, ada yang kena serangan maag, ada yang menderita hipertensi, ada yang kena rematik, ada yang kena lupus, dan masih segudang penyakit lain yang diderita akibat stres.

Mungkin sudah waktunya untuk para pemilik perusahaan untuk memikirkan kesejahteraan batin bagi para pengelola perusahaannya. Asuransi memang berguna, namun kalau sudah lumpuh

dan cacat buat apa?

Apakah kalau bunuh diri pasti akan terlahir di alam surga? Siapa bilang???

28. Sakit dan Kesembuhan

Ada sakit karena kurang makan/minum.

Ada sakit karena kurang tidur/istirahat.

Ada sakit karena kurang bersih.

Ada sakit karena perubahan cuaca.

Ada sakit karena kebiasaan buruk (merokok/minum alkohol/narkoba).

Ada sakit karena kurang vitamin/mineral.

Ada sakit karena infeksi virus/bakteri/parasit/jamur/logam berat.

Ada sakit karena pikiran/perasaan yang kacau.

Ada sakit karena karma masa lalu.

Ada sakit karena makhluk halus yang melekat.

Ada sakit karena disantet.

Penyembuhan harus disesuaikan dengan penyebabnya. Ada terapi konvensional, mulai dengan obat warung, kalau tidak sembuh pergi ke dokter umum praktik sore, kalau tidak sembuh juga pergi ke dokter spesialis, kalau masih belum sembuh pergi *general check up* ke rumah sakit di dalam negeri atau luar negeri.

Kalau masih tidak sembuh juga orang mulai berpikir untuk terapi alternatif, jenisnya banyak sekali. Bisa pijat, bisa akupunktur, bisa herbal, bisa *ayurvedic*, bisa aroma, bisa paranormal, dan seterusnya.

Masih ada terapi komplementer, seperti baca *paritta*, meditasi, atau relaksasi.

Kalau masih belum sembuh juga, boleh minta tolong kepada para dewa, siapa tahu bisa sembuh.

Buntutnya pasti sama, yaitu mati.

29. Dhammaduta yang Belum Sempurna

Magabudhi sudah berusia 35 tahun pada tanggal 3 Oktober 2011 yang lalu. Anggotanya cukup banyak, ada sekitar 600 pandita dan ada sekitar 1900 upacarika (calon pandita), dan mungkin akan terus bertambah lagi. Semoga.

Yang pasti sebagai orang awam, upasaka/upasika, seluruh anggota Magabudhi belum mencapai tingkat kesucian yang tertinggi, yaitu *arahat*, gelar untuk orang yang terbebas dari *dukkha*. Ibarat mata, masih setengah tertutup, belum terbuka, belum terbebas dari kegelapan batin, masih ternoda oleh *lobha*, *dosa*, dan *moha*.

Sudah sepantasnya harus mawas diri, terus-menerus membersihkan batin sendiri, agar batin menjadi semakin terang, meninggalkan kegelapan. Sehingga pantas menjadi panutan.

Ketika Sang Buddha Gotama pertama kali mengirinkan 60 orang *arahat* untuk menyebarkan Dhamma, semua telah terbebas dari *dukkha*, semuanya telah mencapai tingkat *arahat*. Para *arahat* itu adalah *Dhammaduta* yang sempurna, karena telah membuktikan ajaran Buddha secara nyata, hasilnya jelas, bukan hanya teori belaka.

Sebagai organisasi nirlaba, artinya bukan cari untung, bisa bertahan selama 35 tahun tanpa tergoyahkan sudah boleh dipuji. Tanpa pengorbanan para anggotanya pasti tidak akan tahan lama. Bantuan dari para umat yang lebih mampu secara finansial mungkin akan membuat Magabudhi ini bisa lebih berperan lagi sebagai lembaga *Dhammaduta*.

Tulus mengabdikan tiada henti, sampai menghembuskan nafas yang terakhir.

30. Ibu Tiri yang Kejam

Di zaman sekarang rupanya masih ada ibu tiri yang kejam kepada anak tirinya.

Mula-mula, di depan suami, sikapnya sangat ramah kepada anak tirinya, kalau lagi sebel, anak tirinya biasa dicubit di pahanya sebelah dalam, supaya tidak ketahuan.

Belakangan, setelah hamil dan melahirkan anak kandung, setelah si suami semakin sayang kepadanya, ia tidak pura-pura lagi. Sikap diskriminatifnya mulai jelas, ia lebih sayang kepada anak kandung daripada kepada anak tiri. Jangan heran.

Kepada anak kandung sendiri, banyak ayah dan ibu bersikap pilih kasih, soalnya ada anak yang penurut dan ada juga yang suka membangkang, harap maklum. Apalagi kepada anak tiri, pasti lebih pilih kasih!!!

Yang tidak biasa adalah kalau ada ibu tiri yang tidak pilih kasih kepada semua anaknya, anak tiri atau anak kandung diperlakukan sama saja.

Ibu tiri yang kejam ini seharusnya sadar, kalau ia tidak mengubah sikapnya, suatu saat dalam kelahiran yang akan datang, ia akan menjadi anak tiri yang tersiksa oleh ibu tirinya. Ini adalah kerja hukum karma yang paling adil.

Anak tiri yang sekarang hidup menderita, tersiksa oleh ibu tirinya, mungkin pernah menjadi ibu tiri yang kejam dalam kelahiran kelahiran yang terdahulu. Terimalah karmamu.

31. Antara Kesucian dan Kesaktian

Ada orang suci dan ada orang sakti.

Ada orang suci yang sakti, tidak masalah.

Ada orang suci yang tidak sakti, juga tidak masalah.

Ada orang sakti yang tidak suci, ini masalah besar, contohnya adalah Bhikkhu Devadatta.

Tanpa kesucian, maka kesaktian menjadi berbahaya, karena kesaktian itu akan digunakan secara salah. Ibarat pisau tajam yang tidak ada gagangnya, pasti akan melukai siapa saja, termasuk pemiliknya sendiri.

Kejarlah kesucian, bukan kesaktian. Kesaktian akan membuat orang yang tidak suci menjadi sombong dan angkuh, tidak mau kalah, selalu ingin adu sakti dengan orang sakti yang lain. Tidak ada habis-habisnya, hanya akan menimbulkan permusuhan dan kekacauan tiada akhir.

Kesucian akan menyebabkan orang terbebas dari *dukkha*.

32. Pikiran Sebagai Sumber Penyakit

Pikiran adalah pelopor, kalau pikiran kusut, kacau, tidak teratur, bergerak tidak tentu arah, berpandangan keliru, dapat menimbulkan perasaan yang tegang, cemas, bingung, takut, dan seterusnya... Kondisi ini akan memberikan pengaruh buruk kepada seluruh cairan yang ada di dalam tubuh manusia. Molekul air akan berubah bentuk menjadi tidak karuan, tidak berstruktur, tidak enak dilihat, sehingga jangan heran akan mempengaruhi metabolisme sel tubuh pembentuk organ. Wajahnya pasti muram, gurem, dan tidak enak untuk dipandang.

Kalau sel pembentuk organ sudah terganggu fungsinya, organnya juga pasti terganggu, sistemnya terganggu, dan akhirnya si orang menjadi sakit.

Pikiran dan perasaan yang terganggu akan menimbulkan kekacauan dalam produksi enzim dan hormon, ada yang kelebihan dan ada yang kekurangan dalam sekresi atau ekskresi. Juga mempengaruhi hantaran listrik dalam sel syaraf.

Pikiran yang tenang, tidak kacau, penuh dengan kasih sayang, berpandangan benar, tentu akan menimbulkan perasaan yang nyaman, tenteram, damai, dan bahagia. Pengaruhnya kepada seluruh tubuh pasti akan positif, mulai dari sel, organ sampai sistem tubuh akan bekerja secara harmonis. Orangnya akan jarang sakit, tidurnya nyenyak, dan wajahnya berseri-seri. Siapa mau?

33. Melawan Kiriman Guna-Guna (Santet)

Di seluruh bagian dunia ada guna-guna atau santet, cuma namanya yang beda-beda. Mau disangkal juga susah, mau diterima juga susah, karena buktinya juga sulit diperoleh. Ada yang jelas siapa pengirimnya, ada yang tidak jelas.

Ada satu jenis makhluk yang memiliki kemungkinan besar sangat berperan dalam proses ini, yaitu *asura*. *Asura* ini ibaratnya seperti preman, memiliki kekuatan super, hebat, galak, kasar, mau menang sendiri, sombong, ceroboh, dan sukar diatur. Memang ada manusia yang bisa berkomunikasi dengan mereka, istilah umumnya adalah paranormal atau para dukun, yang memiliki kemampuan lebih daripada manusia biasa. Bahkan ada makhluk *asura* yang bisa "dipelihara", bisa diperintah oleh majikannya untuk berbuat apa saja, termasuk bikin susah, bikin sakit, bahkan bikin mati (membunuh) orang lain.

Untuk melawan santet, yang paling mudah adalah minta tolong orang yang punya kemampuan untuk itu, namun ada kalanya tidak menolong. Salah satu cara yang sangat efektif adalah baca *paritta*

suci, sesering mungkin. Syaratnya memang ada, yaitu pertama memiliki keyakinan yang kuat terhadap *paritta* tersebut, kedua masih memiliki banyak timbunan karma baik, yang ketiga tahu cara baca yang benar (ejaan bahasa Pali), keempat ada dewa yang mampir dan merasa bersimpati mau menolong. Namun belum tentu para dewa itu lebih sakti dari para *asura* tersebut!

Cara lain adalah banyak melakukan perbuatan baik yang spektakular, dengan harapan karma baik segera berbuah untuk "melawan" pengaruh buruk dari santet tersebut.

Yang juga harus dilakukan adalah melaksanakan *metta bhavana*, karena kebencian tidak akan habis dibalas dengan kebencian. Balaslah kebencian dengan kasih sayang.

Sebetulnya yang paling penting adalah jangan punya musuh, jangan sampai ada orang yang membenci diri kita sampai ke sumsum tulang.

34. Kaya dan Tidak Bahagia

Ada orang kaya yang tidak bahagia. Semakin kaya semakin kikir.

Alasan untuk tidak bahagia sangat banyak, misalnya istri berselingkuh dengan sopir, tidak pernah mengawinkan anak (semuanya kumpul kebo terlebih dulu), dikhianati oleh anak buah sendiri, ditipu oleh partner usaha, dan lain sebagainya.

Ada yang tidak bahagia karena sering sakit, lalu impoten, karena darah tinggi tidak boleh makan yang mengandung garam, karena menderita kencing manis, tidak boleh makan yang mengandung gula. Mana enak makan tanpa gula dan garam?

Ada yang tidak bahagia karena uang yang diperoleh tidak halal, ada yang tidak bahagia karena takut dikejar petugas pajak, ada yang tidak bahagia karena takut dimintai sumbangan oleh handai taulan, wah masih segudang alasan untuk tidak bahagia.

Ada yang tidak bahagia karena takut mati, karena melekat pada harta kekayaan yang sudah dikumpulkannya dengan susah payah, tidak rela mewariskannya kepada keturunannya atau yayasan sosial. Kalau mati belum tentu masuk surga.

Ingatlah bahwa semua orang tidak bawa apa-apa ketika dilahirkan. Telanjang bulat, bukan lonjong. Hehehe

35. Kaya dan Bahagia

Ada orang kaya dan bahagia hidupnya.

Karena sadar uang hanya pinjaman, ia tidak kikir dan suka berdana, sehingga ia punya teman di mana-mana dari segala lapisan masyarakat.

Karena harta yang diperolehnya dari kerja yang jujur, dari kucuran keringat, maka ia tidak ada perasaan khawatir sama sekali, pajak dibayar dengan tepat waktu, tidak pernah ditunggak.

Hidupnya serba kecukupan, tidak pernah kekurangan. Anak-anak bisa disekolahkan sampai jadi sarjana semua, bahkan ada yang S2.

Memenuhi kewajiban orang tua untuk mengawinkan anak dengan pasangan yang sesuai.

Mendukung kehidupan orangtua atau mertua dengan tulus, membantu sanak saudara yang memerlukan bantuan, menolong teman-teman yang berada dalam kesulitan, berdana kepada kaum miskin dengan sukarela.

Mampu menjamu teman-teman dan handai taulan pada saat saat tertentu. Memberikan warisan kepada anak/menantu dengan adil dan bijaksana.

Terakhir meninggal dunia dengan tenang, karena tidak melekat pada harta kekayaan. Mudah-mudahan terlahir kembali di alam bahagia.

36. Miskin dan Tetap Berbahagia

Mengerti bahwa sebab kemiskinan karena pada kelahiran kelahiran terdahulu kurang banyak berdana atau berdana hanya sedikit, maka tidak usah menyesal jadi orang miskin. Yang penting adalah memperbaiki nasib, meningkatkan kualitas hidup dengan cara yang terhormat.

Tidak iri hati kepada orang lain yang lebih kaya, tidak dengki kepada mereka yang hidup bermewah-mewahan. Bukankah orang kaya yang tidak mau berbuat baik ibarat sedang makan makanan sisa? Karena kalau kelak buah karma baiknya habis ia juga pasti akan hidup melarat juga.

Agar kelak bisa hidup sejahtera, sekarang harus banyak berdana, terutama kepada orang-orang suci, karena apabila berdana kepada orang suci, ibarat menanam bibit di tanah yang subur. Kalau tidak ada orang suci, masih ada lahan yang subur untuk ditanami, yaitu berbuat baik kepada kedua orangtua sendiri. Siapa pun yang berbakti kepada kedua orangtua dan mertuanya, kelak hidupnya akan sejahtera dan berbahagia.

Kalau tidak ada uang untuk didanakan, berdanalah dengan tenaga dan pikiran. Kalau mau berdana makanan dan tidak punya uang, maka berpuasalah selama masih kuat, dan uangnya digunakan untuk berdana!

Tidak perlu malu jadi orang miskin, tidak perlu rendah diri hidup sederhana, selama tidak berbuat jahat dan selalu berbuat baik.

37. Miskin dan Menderita

Banyak orang miskin yang menderita, tentu hidup sebagai orang miskin yang serba kekurangan dan kelaparan adalah tidak enak.

Lebih enak jadi orang kaya tentunya.

Ada orang miskin yang membuat hidupnya semakin menderita dengan perasaan iri hati dan benci orang-orang yang lebih kaya.

Menjadi orang miskin bukan berarti boleh berbohong agar diberi uang sedekah oleh orang kaya. Menjadi orang miskin bukan berarti boleh mencuri barang orang lain yang lebih kaya. Perbuatan buruk yang dilakukan oleh siapa pun akan membuat kualitas hidupnya semakin terpuruk.

Tidak ada orang yang mau jadi orang miskin, akan tetapi apabila ada orang miskin yang malas, maka hidupnya akan semakin menderita. Tubuh boleh kurus kering, makanan boleh serba kekurangan, tempat tinggal boleh bocor di sana sini, yang penting batin harus tetap dijaga, agar tidak diisi dengan iri hati, dendam benci, dan amarah.

Agar tidak semakin menderita, janganlah menggantungkan diri kepada orang lain, harus bekerja lebih keras dan lebih rajin daripada orang lain, agar bisa keluar dari kemiskinan.

38. Doa

Pada umumnya, doa ditujukan kepada Yang di atas. Ada yang terkabul dan ada yang tidak terkabul. Permintaan yang bukan-bukan dan yang sulit-sulit, pasti akan sulit terkabul. Ada yang berdoa kepada langit dan bumi, ada yang berdoa kepada Tuhan, ada yang berdoa kepada para leluhur di depan meja abu, ada yang berdoa di rumah-rumah ibadah. Mungkin yang paling sering adalah supaya cepat kaya, sembuh dari penyakit, terbebas dari dosa, dan enteng jodoh.

Ada orang yang baru berdoa kalau sedang ditimpa malapetaka, sedang sakit keras hampir mati, atau sedang jatuh miskin. Karena kalau sedang berjaya, tidak ingat untuk berdoa. Hehehe

Yang paling bagus adalah doa untuk kebaikan atau kepentingan orang/makhluk lain, seperti "semoga semua makhluk berbahagia", "semoga semua makhluk segera sembuh dari penyakit yang sedang dideritanya", "semoga semua makhluk tidak berputus asa", "semoga makhluk berhenti menderita", "semoga semua makhluk mencapai segala cita-citanya", "semoga semua makhluk mencapai kebebasan tertinggi (*Nibbana*)", dan seterusnya. Ini adalah pikiran positif dan sangat menenteramkan batin, serta menumbuhkan perdamaian universal.

Ada juga doa yang ditujukan kepada diri sendiri, "semoga saya tetap berlingung kepada Sang Tiratana, Tuhan Yang Maha Esa, sampai saya terbebas dari *Dukkha*". Mudah-mudahan terlahir sebagai makhluk apa pun kelak, tetap dekat dengan Tiratana, semoga.

39. Tersanjung

Kemarin saya mengawinkan 4 pasang pengantin di vihara. Itu sudah biasa.

Ada yang memberikan angpao, juga sudah biasa. Ada juga yang tidak memberikan angpao, tidak apa-apa, juga biasa saja.

Yang tidak biasa adalah cara memberikan angpao tersebut. Ibu dari mempelai pria memberikan angpao kepada saya dengan cara yang luar biasa. Ketika saya berada di dekat altar Buddha, ia bertumpu lutut, mempersembahkan angpao itu dengan kedua belah tangan diangkat tinggi-tinggi. Saya tertegun kaget, tentu karena merasa tidak enak atau risi. Dengan tersenyum saya terima angpao tersebut, menerima angpao juga soal biasa, berapa isinya juga tidak penting.

Seperti biasa, dalam wejangan kepada kedua mempelai saya menekankan perlunya kedua mempelai untuk berbakti kepada orangtua dan mertuanya, sebagai kewajiban. Khusus kepada mempelai

wanita, harus bersikap ramah kepada sanak keluarga dari kedua belah pihak, terutama kepada ibu mertuanya; sedangkan si ibu mertua seharusnya sayang kepada menantu perempuannya yang menghormati dirinya. Kesempatan untuk memberikan wejangan ini tidak akan datang untuk kedua kalinya, harus dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Semoga kedua mempelai bisa hidup rukun, damai, dan berbahagia dalam waktu yang lama.

40. Memadamkan Api

Api yang besar harus dibikin kecil, api yang kecil harus dipadamkan. Bicaranya memang mudah, tetapi praktiknya sulit.

Kalau api kecil dibiarkan menyala terus, suatu saat akan membakar seluruh rumah.

Setelah puluhan tahun berpraktik sebagai psikiater, kasus yang paling sulit untuk diselesaikan adalah masalah rumah tangga, terutama pertengkaran antara suami istri.

Dua-duanya merasa paling benar, dua-duanya saling menyalahkan. Kadang-kadang saya tidak tahu harus mulai dari mana, karena tidak ada lubang untuk masuk. Apalagi kalau tidak ada ikrar perkawinan yang diucapkan pada saat upacara perkawinan dulu.

Cara yang paling rasional adalah melakukan tes kepribadian terhadap pasangan yang sedang bertikai tersebut, setelah ditemukan kelemahan-kelemahan pada masing-masing pihak, barulah ada "jalan" untuk masuk dan mencari solusi.

Yang terbaik tentunya adalah "*win win solution*", namun seringkali salah satu pihak tidak mau mengalah, sehingga bara api sangat sukar untuk dipadamkan.

Perkawinan adalah sebuah pilihan untuk hidup di dunia ini,

karena itu harus ada komitmen dan harus ada pengorbanan, agar hubungan perkawinan bisa tahan lama.

Mana ada yang gratis di dunia ini?

41. Tidak Pandang Bulu

Yang namanya sakit, tidak pandang bulu. Yang muda, yang tua, yang pria, yang wanita, yang kaya, yang miskin, yang cantik/tampan, yang jelek, yang tinggi, yang pendek, yang gemuk, yang kurus, yang pandai, yang tolol, semuanya bisa sakit.

Menjadi tua juga sama, tidak pandang bulu. Mati juga sama, tidak pandang bulu.

Kalau bisa menjadi tua dan mati tanpa sakit, bukankah begitu lebih enak?

Memang ada orang yang jarang sakit, paling berat makan obat warung, pasti sembuh. Ada orang yang sering sakit berat, sampai keluar masuk rumah sakit. Biarpun ada asuransi, penderitaan akibat rasa sakit pasti tidak bisa tergantikan.

Pencegahan awal terhadap sakit sebetulnya sangat mudah, yaitu tidak menyakiti makhluk lain. Jangan sakiti hati dari makhluk lain dengan kata-kata yang angkuh dan ketus, jangan lukai tubuh dari makhluk lain dengan kayu atau peluru, jangan lempari tubuh makhluk lain dengan batu, dan seterusnya. Hapus kebencian di dalam batin, diganti dengan kasih sayang, hapus keserakahan/kemelekatan dan diganti dengan kemurahan hati yang tulus, hilangkan kebodohan dan diganti dengan kebijaksanaan. Tidak percaya?

42. Menjaga Moral Dalam Keluarga

Moral adalah penting, kecuali melaksanakan ikrar perkawinan, sepasang suami istri juga harus menjaga dirinya masing-masing, agar tidak melakukan perbuatan yang merugikan pihak lainnya.

Membunuh pasangan hidup sudah pasti harus dihindarkan. Mengambil atau mencuri uang atau harta pasangan hidup juga tidak boleh dilakukan. Berselingkuh harus dihindarkan, memperkosa istri jangan dilakukan. Membohongi pasangan hidup juga tidak baik untuk dilakukan. Mengonsumsi narkoba, rokok, segala zat yang melemahkan kesadaran, membuat ketagihan dan merusak kesehatan harus dijaui.

Kalau memang sudah dilakukan, bertobatlah. Mengaku dengan terus terang, lalu minta maaf. Semoga si pasangan mau memaafkan. Berjanjilah untuk tidak melakukan lagi di kemudian hari. Mana ada orang yang tidak pernah berbuat salah???

Apabila sudah melakukan pelanggaran moral, lalu tidak mau mengakui, pura-pura bego, lalu menuduh pihak lain yang bersalah, maka keutuhan rumah tangga sudah sangat sukar untuk diselamatkan lagi. Cerai mungkin menjadi jalan keluar terakhir.

Itu namanya membiarkan api kecil menjadi besar, setelah api menjadi besar lalu membakar seluruh rumah. Salah siapa? Karena itu janganlah bermain api, berbahaya.

43. Pemurah, Pemaaf, dan Penyabar

Pemurah itu artinya jadi orang yang murah hati, suka

membantu orang lain, suka menolong orang lain yang membutuhkan, mulai dari keluarga, teman-teman dan makhluk lain. Pemurah bukan penyogok atau penyuap, namun lebih dekat ke penyantun atau penyokong.

Pemaaf itu artinya orang yang mudah memaafkan kesalahan orang lain. Tidak perlu puasa Senin Kamis untuk bisa memaafkan orang lain. Pemaaf pasti bukan pendendam, dan bukan berarti boleh diinjak-injak oleh pihak lain. Perlu kasih sayang yang tulus untuk bisa memaafkan, dan sedikit kebijaksanaan.

Penyabar adalah orang yang tidak mudah marah. Batinnya selalu tenang, tidak bergelora, tidak pernah panas membara.

Emosinya terkendali, demikianlah pula pikirannya selalu waspada dan sadar penuh.

Ada orang yang pemurah, namun bukan pemaaf dan bukan penyabar.

Ada orang yang pemaaf, namun bukan pemurah dan bukan penyabar.

Ada orang yang penyabar, namun bukan pemurah dan bukan pemaaf.

Paling bagus kalau ketiga-tiganya terdapat pada satu orang, apalagi kalau terdapat pada banyak orang.

Dunia akan lebih enak untuk dihuni.

44. Bantuan Langsung Tunai

Di dekat rumah ibu saya ada orang kaya yang setiap minggu memberikan uang tunai para orang miskin yang datang ke rumahnya. Setiap orang diberi 10 ribu rupiah.

Ada lagi yang setiap hari memberikan uang tunai 100 ribu rupiah kepada orang-orang miskin yang datang ke rumahnya. Luar biasa. Hanya orang yang sangat "kaya" yang mau melakukannya.

Memang untuk orang miskin yang tidak memiliki daya upaya sama sekali bantuan langsung tunai sangatlah bermanfaat, apalagi kalau

jumlahnya lumayan besar. Istilahnya bisa menyambung nyawa untuk beberapa saat.

Ada orang yang merasa miskin dan agak malas, karena sering diberikan uang tunai oleh sanak keluarganya yang lebih sejahtera, menjadi semakin malas. Supaya disantuni terus, sanak keluarga yang kaya itu dikirimi guna-guna, agar terus bersimpati kepada dirinya dan terus memberikan uang tunai. Memang enak hidup seperti itu. Dan kepada sanak keluarga yang tidak mau memberikan uang kepadanya juga disantet, tujuannya supaya hidup lebih menderita dan cepat mati. Wkwkwk

Kata Khong Hu Cu, lebih bagus memberikan pancing, bukan memberikan ikan.

45. Stress Clinic for Executives

Klinik ini didirikan oleh Presiden dari Grup Samsung (Gun Hee, Lee) di Korea, setelah wakil presiden dari Samsung Electronics pada bulan Januari 2010 melakukan bunuh diri (mungkin akibat stres dalam pekerjaan). Klinik ini ada di dalam lingkungan Samsung Medical Center, dan dilayani oleh psikiater, psikolog serta perawat yang berpengalaman.

SMC ini meletakkan sekitar 60 alat HRV (*heart rate variability*) di seluruh unit kerja perusahaan sebagai alat *screening*, untuk mendeteksi gejala-gejala awal serangan stres terhadap para karyawan senior.

Stres dalam pekerjaan akan menimbulkan masalah kesehatan yang serius, terutama di bidang psikosomatik.

Di Indonesia para eksekutif memelihara kondisi kesehatannya

dengan *General Check Up* secara berkala, namun seringkali kecolongan. Tiba-tiba terjadi sumbatan koroner, atau terkena stroke, atau gagal ginjal, atau penyakit fatal yang lainnya. Masalahnya sangat sederhana, karena tidak memperhitungkan faktor risiko yang menyertai gejala-gejala tertentu.

Yang seharusnya dilakukan adalah *Occupational General Check Up*, faktor *well being* (kesehatan jiwa), faktor kebugaran fisik juga diperhitungkan. Untuk golongan eksekutif, sehat saja tidak cukup, harus segar bugar, karena banyak tugas berat yang menanti.

Buat apa banyak uang, kalau hidup tidak bahagia dan sakit-sakitan terus???

46. Jakarta, Kampung Besar

Saya lahir di Jakarta, 64 tahun yang lalu. Jalan-jalan masih sepi, banyak sepeda, banyak becak, banyak delman, banyak oplet, ada trem listrik, ada mobil, ada kereta api. Jalan-jalan tidak selebar sekarang, jalan yang paling mulus dan rata adalah Jalan Gunung Sahari di depan angkatan laut, sisanya kurang mulus. Copet dan rampok sudah ada, tetapi sedikit. Planet Senen kalau malam remang-remang banyak pelacur, lalu ditambah Kota Paris di tanah tinggi. Preman belum banyak, jawara yang kebal sudah ada, dan sering berkelahi adu kesaktian.

Yang penting orang kotapraja bekerja dengan baik, setiap pagi ada petugas yang membersihkan (mengeringkan got), setiap hari ada petugas yang membersihkan jalan, punya sepeda bayar pajak (*peneng*), punya mobil apalagi. Trotoar bersih dari pedagang kaki lima, parkir tidak sembarangan, lebih tertiblah daripada sekarang.

Sekarang Jakarta dipimpin oleh ahlinya, tetapi tidak becus mengatur. Kalau orang parkir mobil di tikungan sudah salah, tetapi

membiarkan ada yang dagang di badan jalan di pertigaan, pasti lebih salah lagi. Jalan tol dalam kota sudah ada, tetapi macet juga, macet di mana-mana. Minta ampun.

Jakarta menjadi hutan beton, di mana-mana ruko berdiri, di mana-mana ada Alfamart dan Indomart (pemodal besar) bersaing, mengalahkan warung-warung punya rakyat kecil.

Tetapi di Jakarta banyak orang bisa mengais rejeki, mulai dari orang kecil sampai orang besar, dari orang kampung sampai orang gedongan.

47. Dokter

Di zaman Soekarno, banyak dokter jadi menteri utama, dari zaman Soeharto sampai sekarang, dokter hanya jadi menteri kesehatan saja. Di zaman awal kemerdekaan, dokter banyak terlibat dalam usaha mendirikan republik ini, buktinya banyak.

Seorang dokter berani memberikan antibiotika, meskipun ia tidak melihat bakteri yang membuat pasiennya sakit. Dari menit ke menit seorang dokter harus menegakkan diagnosis, memberikan terapi, dan menentukan prognosis. Otaknya cepat menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi pasien yang sedang berlangsung. Seorang dokter juga berani memberikan obat cacing, meskipun ia belum melihat cacingnya di feces, yang penting adalah untuk kesembuhan pasiennya.

Bidang ilmu yang lain berbeda, prognosis tidak diajarkan. Yang ada adalah evaluasi, sehingga seringkali terlambat mengantisipasi segala sesuatu yang terjadi di lapangan. Saat ini banyak dokter berlomba jadi spesialis, meskipun ongkos sekolahnya mahal-mahal sekali, dengan harapan agar nantinya jadi orang yang sangat kaya sekali. Dokter yang nasionalis sangat sedikit, yang banyak adalah yang materialis. Hehehe

Ayah saya dulu mengizinkan saya masuk FKUI, karena katanya dokter bisa hidup mandiri, tidak perlu menunggu belas kasihan orang lain (bos) untuk hidup. Adik bungsu saya mengatakan bahwa dokter punya kesempatan untuk berbuat baik setiap hari.

48. Memecat Karyawan

Tugas yang paling tidak disukai oleh staf HRD atau SDM adalah memecat karyawan. Apalagi kalau yang mau dipecat menitikkan air mata, bicara sambil tersedak, sedih sambil memperlihatkan wajah memelas. Yang lebih sadis, hanya diberikan surat pemecatan, besok tidak usah masuk kerja lagi!

Apa pun alasan yang dikemukakan, tetap saja tidak enak didengar oleh karyawan yang mau dipecat. Memang ada istilah *golden handshake*, yaitu karyawan diberikan pesangon yang sampai 23 kali gaji bulanan! Mungkin ini adalah salah satu alasan mengapa banyak perusahaan menggunakan jasa *outsourcing*, sehingga tidak perlu ada acara pecat-memecat. Ada lagi yang menggunakan sistem kontrak setahun demi setahun, kalau cocok kontrak diperpanjang, kalau tidak cocok kontrak habis.

Ada perusahaan yang menggunakan terminator, yaitu karyawan khusus yang tugasnya adalah memecat karyawan yang lain. Setelah tugasnya selesai, ia juga diberhentikan alias dipecat.

Cara yang lebih halus adalah dengan membuat si karyawan merasa tidak nyaman, sehingga dengan terpaksa ia mengundurkan diri secara sukarela, atau ia dipaksa untuk sukarela "mengundurkan diri."

Memang atasan atau majikan memiliki seribu satu cara untuk memecat karyawannya. Tetapi hati-hati, janganlah membuat si karyawan sakit hati, karena ia bisa balas dendam dengan cara terang-terangan atau dengan cara "halus" (guna-guna). Hehehe

49. Parfum

Parfum adalah wewangian yang disemprotkan atau dioleskan ke baju atau tubuh sendiri, supaya menyebarkan bau yang harum dan menyenangkan orang lain.

Rupanya ada parfum yang baunya tidak enak atau menyengat, sehingga bisa membuat orang lain menjadi mual dan terbatuk-batuk, karena tidak kuat menahan napas. Hehehe

Pada umumnya parfum membuat hidung orang lain merasa nyaman, dan jarang sekali ada parfum yang hanya menyenangkan satu orang dan tidak disukai oleh orang lain.

Yang susah adalah menyampaikan bahwa parfum yang digunakan oleh seseorang itu tidak enak baunya, mungkin lebih baik mengirimkan parfum yang baunya merupakan kesukaan kita kepada orang tersebut. Syukur-syukur ia mau menukar parfum yang baunya tidak enak itu dengan parfum pemberian kita. Siapa tahu?

Pada umumnya parfum digunakan oleh orang yang memiliki bau badan yang tajam, namun sudah pasti ia sudah terbiasa dengan bau badannya sendiri.

Katanya bau badan pria sebagai parfum alami bisa membuat haid wanita yang tidak teratur menjadi teratur. Boleh dicoba!

50. Second Opinion

Second opinion adalah soal biasa, kalau masih ragu boleh cari *third opinion* atau *fourth opinion*, bila perlu ke luar negeri (kalau punya duit).

Kalau sudah ada urusan yang sangat penting, menyangkut nyawa dan keselamatan, penyakit berat, fase terminal, maka jangan percaya pada diagnosis dari seorang dokter, meskipun dia seorang

spesialis yang sudah beken. Cari *second opinion*, dari ahli atau spesialis yang lain, yang berdekatan, yang dapat dipercaya dan sudah teruji integritas dan keilmuannya. Jangan cari dari profesi lain, misalnya dari rohaniwan, paranormal, atau dukun!

Zaman sekarang boleh cari *second opinion* dari *Mbah Google* atau *Mr. Yahoo* di internet, siapa tahu bisa meluaskan pandangan. Yang berbahaya adalah apabila tidak menguasai bahasa Inggris dengan baik, dan tidak tahu banyak tentang masalah khusus yang bersangkutan, nantinya bisa sok tahu, lalu mengambil kesimpulan yang keliru dan menyesatkan! Selanjutnya adalah sikap dan tindakan yang tersesat, akhirnya menyesal karena terlambat dan tidak tertolong lagi.

Yang terbaik adalah meminta *second opinion* dari dokter keluarga, yang sudah tahu riwayat penyakit dari seluruh anggota keluarga dengan baik, sehingga apa pun pendapatnya harus diperhatikan dan dipertimbangkan dengan seksama; namun seringkali dokter keluarga adalah dokter umum, sehingga dianggap tidak setara dengan diagnosis dokter spesialis.

51. Dermawan

Kalau ada orang berdana satu juta rupiah, itu cukup besar jumlahnya. Kalau memberikan separuh kerupuknya pasti sangat murah harganya. Kalau uang satu juta semuanya dibelikan kerupuk, dapat berapa truk??? Apabila yang berdana satu juta rupiah itu memiliki harta kekayaan senilai 50 miliar, maka uang satu juta itu hanya seperberapa dari kekayaannya?

Apabila ada seorang anak yang hanya memiliki satu kerupuk, lalu memberikan separuhnya kepada orang lain, itu artinya ia telah berdana 50% dari miliknya.

Siapa yang lebih murah hati??? Siapa yang lebih dermawan???

Sepintas yang berdana satu juta terlihat lebih dermawan, namun sebenarnya ia adalah orang yang sangat kikir, karena ia hanya memberikan seperlima puluh ribu dari kekayaannya.

Apakah sikap kikir ini identik dengan orang kaya? Mungkin orang menjadi kikir karena merasa masih kurang banyak hartanya. Hehehe

Yakinlah bahwa jadi dermawan pasti bisa hidup lebih enak daripada jadi orang kikir, karena akan lebih banyak teman, merasa kelebihan "harta", sehingga mau berbagi dengan orang lain.

52. Pohon

Ketika masih bibit, sebaiknya cari tanah yang subur, gembur, cukup air dan cukup sinar matahari. Ketika masih kecil dijaga supaya tidak patah, dan setelah mulai membesar, tidak perlu dijaga atau dilindungi secara berlebihan, diawasi saja dari jauh.

Setelah menjadi besar, maka pohon itu akan menjadi tinggi, rindang, berbunga lalu berbuah. Kecuali memberikan tempat untuk berteduh, juga memberikan buah berkeranjang-keranjang setiap musimnya. Akarnya juga harus kuat, supaya bisa menahan beban, karena banyak burung yang bertengger, dan mungkin ada orang yang memanjat naik untuk memetik buah.

Lalu biasanya ada benalu, yang tidak punya akar, namun *numpang* hidup, susah untuk disingkirkan atau dibersihkan. Jenisnya juga macam-macam.

Setelah sekian lama, pohon akan menjadi tua, tidak berbunga, dan tidak berbuah lagi, banyak yang ditebang, diambil kayunya untuk keperluan dapur, bisa juga untuk dibuat patung kayu atau bahan baku perabot rumah tangga. Atau bisa juga terbakar hangus kena petir.

Salah satu manfaat yang besar dari pohon adalah untuk

kelestarian lingkungan. Mengambil gas CO dan diubah menjadi O₂, membuat tanah tidak longsor, mencegah banjir karena akarnya menyimpan air yang jatuh ke permukaan bumi, selain memproduksi buah untuk dimakan oleh manusia dan hewan.

Janganlah tebang pohon sembarangan, bisa mendatangkan bencana.

53. Ucchittha Dana

Setelah terjadi bencana Tsunami di Flores pada pertengahan tahun 1990-an, Walubi menyerukan agar umat Buddha membantu korban bencana tersebut, salah satunya adalah dengan berdana pakaian bekas layak pakai. Kemudian puluhan karung, kantong, dus dan bungkus berisi pakaian dan lain-lain tiba di kantor BPH Walubi di Gunung Sahari Raya. Karena ingin merapikan, maka setiap karung, kantong, dus, dan bungkus itu saya perintahkan untuk dibuka dan diseleksi dengan baik.

Ternyata banyak yang berisi pakaian yang tidak layak pakai, sudah rombeng, ada sandal jepit hanya sebelah, ada buku telepon yang sudah kedaluwarsa! Barang-barang sisa tersebut tentu saya singkirkan dan tidak dikirimkan ke Flores, hanya akan bikin malu umat Buddha secara keseluruhan. Keterlaluan sekali. (Memang ada di antaranya yang berdana pakaian baru).

Umat Buddha yang diberi kesempatan untuk berdana ternyata hanya melakukan *ucchittha dana*, yaitu berdana barang sisa dan berkualitas rendah. Itu 'kan sama dengan buang sampah ke kantor BPH Walubi. Semoga tidak terulang lagi di masa depan.

Yang lebih baik adalah dengan melakukan *anucchittha dana*, yaitu berdana bukan barang sisa dan bukan barang yang berkualitas rendah.

54. Silent is Golden

Ernest Hemingway mengatakan bahwa untuk belajar bicara, kita butuh hanya 2 tahun, namun untuk belajar tidak berbicara kita butuh 50 tahun. Apa betul begitu?

Agar tidak melanggar sila ke-4, maka setiap kata yang kita ucapkan harus:

- a. benar
- b. bermanfaat
- c. beralasan
- d. tepat pada waktunya (MN 58)

Kalau ucapan itu tidak benar, bersumber dari kasak-kusuk atau gosip, lalu menyedihkan pandangan orang lain, untuk apa diucapkan?

Kalau ucapan itu tidak bermanfaat, hanya buang-buang waktu dan kesempatan, untuk apa diucapkan?

Kalau ucapan itu tidak beralasan untuk disampaikan, mengapa harus diucapkan?

Kalau ucapan itu tidak tepat pada waktunya, yang akan menyebabkan keadaan semakin memburuk, untuk apa diucapkan?

Memang sangat sulit sekali untuk mencari kata-kata yang memenuhi 4 syarat di atas. Mungkin berdiam diri akan lebih baik, *silent is golden*. Sambil tersenyum lugu dan polos.

55. Gila

Ada yang bilang kesurupan, ada yang bilang kena guna-guna atau santet, ada yang bilang kena pelet, ada yang bilang terkena kuasa kegelapan, ada yang bilang macam-macam, yang penting ada pihak lain yang disalahkan. Tidak ada yang mengakui sebagai kesalahan diri sendiri.

Yang namanya gila itu istilah umum, istilah kedokterannya adalah psikosis, atau gangguan jiwa berat. Yang terpenting si pasien kehilangan kemampuan untuk menilai realitas atau kenyataan. Ada yang ditambah dengan halusinasi, waham, dan lain sebagainya.

Sebabnya selalu multifaktor, atau banyak sebab. Ada faktor keturunan, ada faktor pola didik, ada faktor lingkungan. Memang ada yang lebih dominan, dan ada yang kurang dominan. Dan sepersekian persen mungkin juga karena pengaruh mistik, dan yang pasti hukum karma juga sedang bekerja.

Terapinya tidak begitu sulit, yang sulit adalah rehabilitasinya.

Tidak semua orang mau menerima kembali pasien yang sembuh dari psikosis, apalagi jenis skizofrenia. Karena memang obat tidak selalu manjur, seringkali obat yang diberikan hanya menghilangkan gejala saja, dan tidak menyembuhkan penyakitnya. Sikap keluarga dan masyarakat sekitar sangat berperan besar dalam rehabilitasi pasien jiwa. Ingat, bahwa siapa saja berisiko terkena gangguan jiwa, jangan merasa aman dulu. Sama seperti siapa saja bisa terkena kanker otak, siapa bisa menduga?

56. Adaptasi

Untuk yang ini kita harus belajar dari air. Masuk ke dalam botol mengikuti bentuk botol, dituang ke piring menjadi lebar, masuk ke gelas mengikuti bentuk gelas, masuk ke kolam menyatu dengan air yang sudah ada di kolam, tumpah ke laut menjadi air laut yang asin.

Ada manusia yang sangat sukar beradaptasi atau sukar menyesuaikan diri, karena karakternya seperti batu, jadi boleh disebut kepala batu. Orang lain yang dipaksa untuk mengikuti kehendaknya, memangnya dia siapa? Buntutnya bisa dituduh kaku, angkuh, sombong, keras kepala, dan seterusnya, pokoknya tidak enak untuk diajak

bersama. Siapa yang mau kawin dengannya? Istimalnya *not easy to get along with*.

Peran ayah dan ibu sangat besar dalam membentuk karakter anak dalam masa pertumbuhan, sekitar 30%-lah. Ayah ibu seharusnya belajar tentang cara-cara membesarkan anak, supaya tidak salah asuhan, supaya tidak keras kepala, supaya mudah bergaul, supaya tidak kuper (kurang pergaulan). Bukunya sih banyak, teorinya segudang, praktiknya yang susah, karena si ayah dan ibu juga punya masalah sendiri dalam profil kepribadiannya!

Mungkin aktif dalam organisasi kepemudaan seperti kepanduan bisa menolong, meskipun tidak maksimal.

Apakah meditasi bisa membantu?

57. Chin Shi Huang Tiz dan Liu Pang

Pikirannya maju, ia membuat Tiongkok menjadi satu negara, semuanya diseragamkan, awal dari Tiongkok yang sekarang; tetapi caranya salah, ia sangat kejam, membunuh siapa saja yang menentang kehendaknya. Karena banyak musuhnya, ia jadi sangat paranoid dan hidup dalam ketakutan atau ketegangan. Kerajaan atau dinasti Chin hanya bertahan selama 16 tahun, sangat sebentar.

Dinasti berikutnya adalah Han, bertahan lebih dari 300 tahun. Alasannya sangat sederhana, para rajanya atau kaisarnya lebih demokratis, lebih mencintai rakyatnya, sehingga sampai sekarang masih banyak orang Tionghoa dengan bangga mengaku sebagai orang Han.

Pemimpin yang kejam dan rakus sudah pasti tidak disukai oleh rakyatnya, kalau toh ia bisa tahan lama pasti karena menggunakan tangan besi. Semua lawannya dilibas, ditangkap, dibunuh, atau dasingkan.

Sesudah tua ia siapkan anak atau tangan kanannya untuk terus berkuasa, kalau bisa sampai akhir zaman. Hehehe... Dan kalau tidak mau turun, suatu saat ia pasti akan diturunkan oleh rakyatnya sendiri.

Pemimpin yang baik, bijaksana, tidak rakus, cinta pada rakyatnya (biasanya lebih tahan lama), karena penggantinya belum tentu lebih baik daripada dia. Menjadi pemimpin lebih lama lebih baik, karena rakyatnya makmur sejahtera dan berbahagia. Kalau ia jatuh sakit maka semua orang berdoa untuk kesembuhannya. Luar biasa.

58. Berselingkuh: Manis di Awal, Pahit di Akhir

Berselingkuh sepertinya sudah jadi soal biasa, asal tidak ketahuan tidak apa-apa. Kalau ketahuan bisa dipaksa kawin oleh hansip. Hehehe Namanya kawin hansip.

Ada resep supaya aman dari seorang pria yang hobinya selingkuh:

1. dengan wanita yang terhormat,
2. dalam situasi khusus seperti kongres, simposium, seminar, atau yang sejenis,
3. bukan orang miskin.

Meskipun aman, tetap saja salah, manis di awal pahit di akhir. Akibat dari perselingkuhan adalah sangat berat, bisa masuk alam neraka, direbus dalam kuali panas selama 60.000 tahun lamanya. Hiiih, ngeri. Untuk ejakulasi yang hanya berapa detik, penderitaan sebagai akibatnya seperti tidak habis-habis.

Para pria yang terhormat, biasanya berselingkuh untuk menunjukkan dominasinya, apalagi kalau istrinya berasal dari status yang lebih kaya/tinggi atau lebih mulia. Tidak semata-mata untuk kepuasan seksual. Wanita yang diajak berselingkuh biasanya berasal dari

status yang lebih rendah.

Wanita mungkin memiliki alasan yang lebih bervariasi, mulai dari balas dendam, tidak tahan godaan, kebutuhan ekonomi, mencari sensasi baru, mencari kepuasan yang lain. Wkwkwk

59. Percaya

Kalau sudah sakit berat sekarat mau mati, tawaran apa pun dipercaya 100%.

Karena ingin sembuh dari stroke, ingin sembuh dari kanker stadium 4, banyak orang tidak berpikir rasional, semua informasi dipercaya begitu saja tanpa *reserve*. Kalau ada informasi bahwa ada orang yang sembuh dengan cara tertentu, belum itu berlaku untuk dirinya. Berapa mahal pun dibayar.

Banyak wanita ingin tetap muda, mulai dari *gerovital* H-3, terapi placenta, terapi hormon dan lain sebagainya dengan nekat dicoba semua. Kalau punya uang banyak memang tidak masalah, kalau harus pinjam kiri kanan akan jadi masalah besar.

Kalau ingin coba boleh-boleh saja, namun cari informasi tambahan yang jelas, cari *second opinion*, supaya tidak menyesal kemudian.

Apabila teknik yang ditawarkan tidak masuk akal, hasilnya pasti percuma, tidak ada gunanya untuk dicoba. Uangnya lebih baik digunakan untuk berbuat baik, sebagai bekal untuk kehidupan yang akan datang.

60. Menghilangkan Pegal- Pegal di Leher dan Bahu

Posisi tulang leher yang terdiri dari 5 ruas tulang sangat tidak seimbang untuk menahan kepala, terletak agak ke belakang, sehingga untuk mempertahankan agar kepala tetap tegak otot-otot leher dan bahu harus kerja ekstra. Akibatnya sudah jelas, terasa cepat lelah dan pegal-pegal.

Dipijat atau diurut pasti enak, menoleh ke kiri dan ke kanan lumayan, makan obat juga boleh (tetapi lama-lama tidak baik untuk ginjal). Pakai vibrator atau kursi pijat juga oke. Senam paling bagus, karena kecuali menggerakkan otot, sendinya juga dikendorkan.

Sepuluh gerakan pemanasan dari Waitankung sesungguhnya sangat efektif untuk menghilangkan rasa lelah atau rasa pegal di daerah leher dan bahu. Waktu yang dibutuhkan juga tidak sampai 10 menit. Kalau mau senam Waitankung yang lengkap memang perlu waktu hampir satu jam.

Siapa yang punya masalah dengan rasa lelah atau rasa pegal di leher atau bahu boleh hubungi saya. Nanti saya kasih kursus kilat secara gratis bagaimana praktik 10 gerakan pemanasan Waitankung.

Apalagi kalau usia sudah di atas 40 tahun, senam ini sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan. Karena semua otot digerakkan dan menimbulkan rasa lelah, maka pada malam harinya pasti bisa tidur lebih nyenyak. Tidak percaya?

61. Rehabilitasi Mental

Sakit jiwa berat (psikosis) adalah bencana bagi reputasi seseorang, sehingga sampai hari ini sakit jiwa berat masih merupakan

stigma atau aib yang sejauh mungkin disembunyikan oleh keluarga dari sanak keluarga, kaum kerabat, teman teman, dan masyarakat umumnya. Membantu rehabilitasi atau pemulihan dari pasien psikosis kembali ke masyarakat adalah hal yang sangat penting dan sangat bermanfaat bagi yang bersangkutan.

Setelah seseorang mengalami gangguan jiwa berat (psikosis), terutama skizofrenia, kemudian diterapi di rumah sakit jiwa atau berobat kepada psikiater, maka proses selanjutnya adalah rehabilitasi. Rehabilitasi artinya pemulihan, mengembalikan kondisi kejiwaan (mental) pasien seperti sebelum sakit. Ada perasaan rendah diri, ada perasaan khawatir, ada perasaan ragu-ragu, dan macam macam perasaan negatif yang harus dilawan, sebelum pasien memberanikan diri untuk kembali ke masyarakat umum.

Apabila proses rehabilitasi ini berhasil, maka hal ini akan mengurangi beban keluarga, karena pasien bisa kembali hidup mandiri secara finansial atau ekonomi. Yang penting masyarakat memperlihatkan sikap simpatik, tidak menolak mereka yang pernah mengalami gangguan jiwa berat di lingkungan mereka.

Secara statistik jumlah pasien psikosis mungkin sekitar 7-8 orang perseribu, sedangkan skizofrenia sekitar 1-3 orang perseribu. Apabila diterapkan ke penduduk Indonesia yang berjumlah 240 juta jiwa, maka akan terdapat pasien psikosis sekitar 1.680.000 sampai 1.920.000 orang, dan pasien skizofrenia sekitar 240.000 sampai 720.000 orang. Jumlah yang sangat besar, dan selama ini tidak tertangani dengan baik oleh rumah sakit jiwa pemerintah maupun swasta, yang jumlah tempat tidurnya mungkin tidak melebihi 10.000 di seluruh Indonesia.

Adalah kewajiban moral bagi siapa saja yang memiliki kemampuan profesional atau kemampuan finansial untuk membantu para pasien jiwa dalam proses rehabilitasinya. Perusahaan-perusahaan besar dapat berpartisipasi melalui program CSR, sehingga lebih cepat terlaksana dalam waktu singkat.

62. Biasa dan Luar Biasa

Kalau orang biasa melakukan hal-hal yang biasa, itu sudah biasa, tidak ada persoalan.

Kalau orang biasa melakukan sesuatu yang luar biasa, ia boleh dipuji dan dijadikan contoh.

Orang luar biasa, seharusnya melakukan hal-hal yang sangat luar biasa, baru boleh dipuji.

Kalau orang luar biasa hanya melakukan hal-hal yang biasa, sesungguhnya ia sama sekali tidak istimewa.

Banyak orang menganggap dirinya orang biasa, sehingga hanya berani melakukan hal-hal yang biasa. Sesungguhnya meskipun ia orang biasa, ia boleh berusaha untuk melakukan hal-hal yang luar biasa, siapa tahu berhasil tampil beda.

Pisau menjadi tajam karena diasah terus-menerus, dipakai atau tidak dipakai ya diasah terus. Otak manusia juga sama, kalau tidak diasah, lama-lama akan menjadi tumpul dan lemot (lambat). Memang tidak bisa disangkal bahwa semakin tua jumlah sel otak semakin berkurang jumlahnya, karena sejak usia 16 tahun sel otak sudah mengalami degenerasi sedikit demi sedikit.

Untuk melakukan hal-hal yang luar biasa tidak perlu menjadi orang luar biasa. Namun perlu otak yang siap pakai di mana saja, kapan saja dan dalam situasi apa saja.

Jadilah orang biasa yang mampu melakukan hal-hal yang luar biasa. Semoga berhasil.

63. Putus Asa

Partai politik dibentuk oleh rakyat, partai ini seharusnya merekrut orang-orang yang berkualitas baik untuk menjadi pengurus partai, lalu mencalonkan orang-orang yang berkualitas baik untuk

menjadi presiden, anggota DPR, atau anggota DPD. Semoga negara ini diurus oleh orang-orang yang berkualitas baik, sehingga negara menjadi makmur, rakyat sejahtera, dan berbahagia.

Kalau partai politik diisi oleh orang-orang yang haus kekuasaan, serakah, rakus, dan jahat, maka pasti yang akan dicalonkan untuk menjadi presiden, anggota DPR, dan DPD, adalah orang-orang yang cocok dengan karakter mereka.

Banyak orang setelah memegang kekuasaan lalu tidak mau melepaskannya, lalu mencari berbagai cara untuk tetap berkuasa, bila perlu menyingkirkan semua orang yang tidak sejalan dan setujuan dengan dirinya. Mengerikan, di dunia ini sudah banyak contoh seperti itu.

Di Indonesia ini, rakyat dibuat supaya tidak berdaya, dibuat supaya tidak punya kemampuan untuk melakukan sesuatu, karena nyatanya semua lembaga sudah tercemar, mulai dari partai politik, eksekutif, legislatif, yudikatif, sampai birokrasi, terbukti telah melakukan persekongkolan untuk melakukan perampokan terhadap uang rakyat sampai ratusan triliun rupiah sejak puluhan tahun yang lalu.

Akibatnya sudah jelas, negara tetap miskin, rakyat semakin melarat, pejabatnya sangat-sangat kaya sekali.

Segala cara sudah ditempuh, peraturan sudah dibuat, semuanya amblas. Putus asa.

64. Abnormal

Kalau ada orang membeli semua jenis tepung di pasar, membeli semua merek permen di toko, membeli semua merek kaos kaki, itu pasti tidak normal.

Kalau ada orang tidak mau mandi sehari-hari, tidak mau keluar dari kamar sehari-hari, tidak mau bertemu dengan orang lain

berhari-hari, pasti tidak normal.

Kalau ada orang yang bicara kasar, mengutuk, menyalahkan orang lain sehari-hari, kurang tidur, bicara ketus, sikapnya kasar, juga pasti tidak normal.

Orang di sekitarnya harus menyadari bahwa ada yang abnormal atau tidak normal, dan harus bertindak. Tindakan yang diambil tentu tergantung pada pemahamannya tentang hal-hal yang tidak normal.

Sejak ribuan tahun yang lalu, orang menganggap bahwa semua yang tidak normal disebabkan oleh gangguan makhluk halus atau setan. Di Mesir, ada tengkorak yang berlubang di daerah *pilingan*-nya, mungkin itu salah satu cara untuk memberikan jalan keluar bagi makhluk halus atau setan untuk meninggalkan badan pasien. Di Madura, ada orang yang diikat di tonggak kayu, di bawah terik matahari, tujuannya supaya setannya kepanasan, sehingga mau pergi dari tubuh si pasien.

Cara berikutnya adalah dipasung, karena pada umumnya pasien tidak kunjung sembuh, meskipun sudah dicoba berkali-kali untuk menyembuhkannya dengan berbagai cara.

Banyak orang di kampung kini sudah sadar, bahwa yang terbaik adalah pergi ke rumah sakit jiwa atau ke psikiater; akan tetapi banyak orang di kota yang masih belum sadar. Hehehe

65. Cari Makan

Orang pintar atau pandai mendapat penghasilan lebih mudah daripada orang bodoh, kerjanya sedikit dapat uang lebih banyak. Orang bodoh kerjanya banyak dapat uangnya hanya sedikit.

Kalau bergerak di bidang yang banyak orang mampu melakukannya, persaingan akan sangat berat dan luar biasa.

Kalau bergerak di bidang yang hanya sedikit orang yang mampu melakukannya, maka persaingan akan lebih ringan.

Ada orang yang memulai usaha tanpa perhitungan apa-apa, memulai saja dengan sebisanya. Ada yang berhasil dan bertahan lama, ada juga yang gagal, alias gulung tikar. Tergantung rezeki katanya.

Katanya kalau mau sukses harus kerja keras, mau melayani, jujur, buka lebih awal, tutup lebih akhir. Dan tidak lupa banyak tersenyum, senyum yang bersumber dari hati, bukan sekedar senyum di bibir saja.

Yang menjadi masalah, perut harus diisi, kalau tidak diisi pasti lapar. Kelaparan itu tidak enak, percayalah.

Kalau bisa hidup tanpa cari makan pasti lebih enak, namun tidak banyak ada orang seperti itu. Mana ada yang gratis ?

66. Melindas dan Membunuh

Seorang anak kecil terlindas truk, ketika si sopir turun melihat si anak belum mati ia naik lagi ke truknya, lalu ia mundurkan truknya, sehingga si anak terlindas lagi untuk kedua kalinya dan langsung mati.

Ketika pertama kali si anak terlindas truk, si sopir tidak sengaja, mungkin karena tidak melihat ada anak melintas. Namun ketika ia mundurkan truknya, ia sengaja, untuk membunuh si anak tersebut.

Alasannya, supaya si anak tidak menderita lagi (euthanasia?), selain ia tidak punya uang untuk menanggung biaya rumah sakit yang sangat mahal, toh hasilnya sama, si anak mati juga. (Kalau dipikir-pikir semua orang toh akan mati juga pada akhirnya, apakah semuanya perlu dibunuh agar tidak hidup menderita?)

Secara ekonomi mungkin dia benar, hemat biaya; namun secara agama dan bio-etika ia sangat salah. Ia telah dengan sengaja melanggar

сила pertama, yaitu pantangan untuk tidak membunuh makhluk hidup, apalagi manusia, anak kecil lagi.

Yang sulit kalau kasus ini terjadi di negara komunis yang tidak percaya Tuhan. Terserah hakim di pengadilan untuk menjatuhkan hukuman yang sesuai.

67. Insomnia

Insomnia merupakan salah satu masalah yang mengurangi kenikmatan hidup, membuat tubuh bangun tidak bugar di esok hari, membuat daya kekebalan tubuh menurun, membuat ketidakseimbangan antara simpatis dan parasimpatis. Begitu banyak masalah kesehatan yang berhubungan dengan insomnia.

Insomnia juga merupakan salah satu gejala dari gangguan jiwa, baik gangguan jiwa berat maupun gangguan jiwa ringan. Yang pasti kalau sakit perut atau sakit gigi, pasti orang juga sukar tidur, namun ini bukan insomnia!

Menurut data, 48,1% dari pekerja pabrik semen menderita gangguan insomnia (Purwanto 2004); 42,9% petugas pemadam kebakaran juga menderita insomnia (Afrianti R, 2007); para perawat jaga dari 4 rumah sakit di Jakarta 33,3% mengalami insomnia; 63,4% karyawan pabrik sepatu shift malam juga menderita insomnia (dibandingkan 23,8% karyawan yang nonshift) (Winata, DW, 2008).

Memang telah ditemukan berbagai teknik untuk mengatasi insomnia, namun tidak semua teknik cocok untuk semua orang.

Teknik yang paling mudah adalah kencing sampai tiris sebelum tidur, dan setelah pukul 18.00 jangan banyak minum, apalagi teh atau kopi. Selamat tidur nyenyak, *have a nice & deep sleep*.

68. Karma Buruk

Tidak ada tempat di alam semesta ini untuk bersembunyi dari berbuahnya karma buruk, satu-satunya upaya untuk mengelak adalah dengan melakukan perbuatan baik yang sangat luar biasa, sehingga diharapkan buahnya bisa membelokkan atau membatalkannya.

Kalau diibaratkan menerima karma buruk itu seperti dipaksa menelan satu sendok garam. Supaya tidak terasa asin, secara logika maka garam tersebut harus dilarutkan dalam air. Air satu gelas, air satu panci, air satu gentong, mungkin tidak cukup, namun kalau air satu kolam mungkin cukup untuk menawarkan rasa asinnya. Air satu kolam itulah yang diumpamakan sebagai perbuatan baik yang luar biasa.

Perbuatan baik dianggap luar biasa kalau ditujukan kepada orang-orang suci seperti *Sammasambuddha*, *Pacekabuddha*, atau *Arahat*.

Kalau tidak ada orang suci mungkin bisa ditujukan kepada ibu atau ayah yang masih hidup. Kalau ibu dan ayah sudah meninggal dunia, jasa dari perbuatan baik yang luar biasa itu dapat dipersembahkan kepada para beliau di alam *peta*.

Perbuatan baik yang dianggap luar biasa umumnya berdasarkan *alobha*, *adosa*, dan *amoha*; pengorbanan demi kepentingan makhluk lain yang sedang membutuhkan pertolongan, tanpa khawatir kehilangan harta, tanpa khawatir kehilangan anggota keluarga, tanpa khawatir kehilangan anggota gerak, tanpa kuatir kehilangan nyawa.

69. Sebelah Kanan

Prosesi selalu berputar sesuai dengan arah jarum jam, itu artinya bahu kanan ada di sebelah dalam, menghormati altar Buddha yang ada di sebelah kanan.

Bhikkhu yang paling banyak *vassa*-nya selalu duduk yang paling kanan, yang lebih sedikit duduk di sebelah kiri.

Foto pengantin selalu diwajibkan sang suami ada disebelah kanan sang istri, begitu pun upacara perkawinan di vihara, para suami selalu diposisikan di sebelah kanan.

Suami diletakkan di tempat yang lebih terhormat karena suami adalah kepala keluarga, sehingga diharapkan para istri selalu mematuhi semua petunjuk suami yang baik (yang tidak baik jangan dipatuhi!).

Hari ini saya menghadiri sebuah upacara perkawinan, semua suami diposisikan di sebelah kiri, dan semua istri ada di sebelah kanan. Sudah tentu ada alasan yang tepat mengapa terjadi seperti itu (misalnya untuk lebih menghormati kaum ibu atau istri?).

Yang namanya kiri atau kanan adalah relatif, tergantung dari mana kita melihat.

Yang penting sebenarnya adalah kesungguhan dari sang suami atau sang istri untuk melaksanakan ikrar perkawinannya secara konsekuen dan terus-menerus, bukan duduk di kiri atau duduk di kanan dalam upacara perkawinan. Hehehe

70. Kulit Muka

Iklan iklan kosmetik di layar lebar lebih banyak menayangkan produk yang membuat kulit lebih putih. Apakah warna putih itu pasti lebih baik dari warna yang lain? Atau mau seperti albino? Orang orang bule datang ke negeri tropis untuk berjemur diri di pantai, supaya kulitnya menjadi coklat hangus terbakar sinar matahari, bangga dengan kulit yang berwarna gelap.

Seharusnya pabrik kosmetik memproduksi dan mengiklankan krim yang bisa membuat kulit menjadi lebih tipis, maksudnya supaya semua orang punya malu. Bukankah orang yang tidak punya malu kulit mukanya setebal kulit duren tanjung?

Banyak orang di Indonesia yang urat malunya sudah putus sejak lama sekali, alias tidak punya malu sama sekali.

Setelah melakukan perbuatan yang memalukan, malah merasa bangga, bukan merasa malu. Keluarga pasti mendukung, karena bisa ikutan hidup mewah sepanjang umur. Siapa yang tidak mau hidup sejahtera serba kecukupan?

Beramai-ramai menjual tanah air dengan harga yang sangat murah sekali, bersekongkol merampok uang rakyat, membuat undang-undang yang menguntungkan orang asing, minta disuap dengan harta dan wanita (plus piknik ke luar negeri). Lalu berdoa supaya tidak tertangkap basah oleh petugas penegak hukum yang jujur. Wkwkwk

Memang susah, zaman sekarang orang lebih cinta uang daripada cinta negeri, apalagi cinta rakyat.

71. Body Mass Index

Cara menghitungnya sangat mudah. Timbang badan dulu, misalnya dapat angka 65 kg; terus ukur tinggi badan, misalnya dapat 1,63 m. Berat badan dalam kg dibagi tinggi badan kuadrat. Dapatlah angka $24,46 =$ masih normal.

Di bawah 18,5 kurang berat

18,5 - 24,9 normal

25 - 29,9 kelebihan berat badan

30 - 34,9 obesitas 1

35 - 39,9 obesitas 2

di atas 40 obesitas 3

Yang paling bagus tentu dalam batas normal, yaitu 18,5 - 24,9, kalau lebih dari 25 harus berusaha menurunkan berat badan dengan cara yang aman, yaitu tetap tinggi protein, rendah karbohidrat, dan rendah lemak. Air, mineral, dan vitamin jangan sampai kurang.

Orang yang ususnya panjang, makan sedikit sudah mengalami kenaikan berat badan. Orang yang ususnya pendek, biarpun banyak

makan bisa tetap langsing atau kurus.

Kelebihan berat badan akan memberi beban tambahan kepada jantung, darah, sendi, tulang, otot, dan lain sebagainya. Yang pasti kalau terjatuh susah diangkat. Hehehe

72. Obesitas dan Kerja Jantung

Semakin gemuk seseorang, maka ia membutuhkan semakin banyak darah yang harus dipompa ke seluruh tubuhnya. Walaupun berat badannya bertambah, luas permukaan kulitnya bertambah, namun jantungnya tetap yang itu juga.

Kemampuan kerja jantung per menit diukur dari denyut nadi dan berapa banyak darah yang bisa dipompa oleh jantung, yang normal adalah 4-8 liter per menit. Kalau jantung bisa memompa 5 liter per menit, mungkin bisa mencukupi orang dengan berat badan 75 kg, tetapi tidak cukup untuk orang dengan berat badan di atas 100 kg.

Untuk memenuhi kebutuhan seluruh tubuh yang semakin berat, maka jantung dipaksa untuk menyesuaikan diri; dipaksa untuk memompa lebih sering dan lebih kuat, supaya darah yang dipompa ke seluruh tubuh lebih banyak. Yang kerja paling berat adalah bilik kiri, ototnya harus kerja keras, dan lama-lama otot-otot jantung di bilik kiri akan semakin membesar (hipertrofi).

Akibat lainnya adalah kenaikan tekanan darah, akibat lanjutannya adalah penebalan pembuluh darah tepi yang sekaligus menjadi semakin kaku. Jadi boleh siap-siap untuk mengalami serangan jantung atau stroke, dari yang ringan sampai yang berat.

Mengendalikan berat badan adalah salah satu cara yang efektif untuk mencegah penyakit kardiovaskular, itu berarti menambah porsi gerak badan dan mengatur pola makan.

73. Has a House, But Not a Home

Banyak orang memiliki rumah yang bagus, tetapi tidak merasa punya "keluarga."

Untuk membangun dan memiliki rumah diperlukan uang yang sangat banyak, namun untuk memiliki keluarga diperlukan hati nurani yang tulus.

To build a house with money, and to build a home with heart.

Kalau seorang anak dibesarkan tanpa kasih sayang, fisiknya memang tumbuh subur, namun perkembangan jiwanya pasti bermasalah. Apalagi kalau merasa diperlakukan secara tidak adil dan kejam, maka ia hanya merasa memiliki rumah tetapi tidak memiliki "keluarga." Kabur dari rumah menjadi salah satu gejala awal.

Orang yang dibesarkan tanpa kasih sayang kelak tidak akan punya hati nurani. Yang ada hanyalah nafsu keinginan yang menuntut pelampiasan segera, sikap menentang yang brutal dan tingkah laku yang tidak mengenal kendali, ibarat mobil yang tidak ada remnya.

Setelah melampaui masa remaja, koreksinya akan menjadi sangat sulit sekali.

74. Besar, Mandiri, Dewasa dan Bahagia

Semua orangtua berharap agar anak-anaknya lebih sukses daripada mereka, dan faktanya tidak semua harapan orangtua bisa terkabul.

Banyak orangtua yang membesarkan anak-anaknya dengan

cara yang keliru, sehingga meskipun tubuhnya menjadi besar, jiwanya tidak dewasa, tetap seperti anak-anak, tidak mandiri, apalagi berbahagia. Hanya bisa merongrong orangtua, hanya bisa menadahkan telapak tangan minta uang untuk foya-foya.

Semua orangtua sayang anak, tetapi sayang dengan cara yang benar. Menanamkan disiplin dan menumbuhkan moral pada anak itu penting, membuat mereka pandai dan terampil, sehingga bisa cari uang sendiri dengan cara yang benar atau halal.

Pergaulan yang sembarangan akan membuat anak tersesat dalam rimba narkoba yang tidak kenal ampun, pergaulan bebas membuat anak mengenal seks sebelum waktunya. Dalam kedua hal ini banyak orangtua yang kecolongan.

Dewasa artinya anak dapat mengendalikan diri dengan baik, tidak terhanyut oleh gejolak emosi yang berlebihan. Bisa bersabar dan tidak terburu-buru.

Melihat mereka hidup berbahagia adalah yang paling sulit, karena hidup ini penuh dengan liku-liku yang luar biasa, penuh suka dan duka, bisa berhasil atau gagal, dipuji atau dicela.

75. Mati, Selalu Dekat

Mati adalah pasti, dan sangat dekat. Dan kalau sudah waktunya, tidak bisa ditunda-tunda lagi. Uang berapa koper pun tidak bisa membeli nyawa.

Ada ajian yang namanya rawa rontek dan pancasona, ajian yang dimiliki oleh Rahwana, ajian supaya tidak mati-mati. Apakah kalau tidak mati-mati itu lebih enak? Belum tentu.

Waktu berjalan terus, tidak pernah menunggu siapa pun, dan kalau tidak digunakan dengan baik, akan lewat sia-sia begitu saja.

Memang yang pasti adalah mati, sisanya tidak pasti. Harga saham naik turun, harga emas naik turun, jabatan presiden ada

batasnya, para pemimpin yang tidak mau turun pasti dipaksa turun, nasib tidak menentu, dagang bisa untung atau rugi, hoki tidak pasti, rejeki tidak tentu, kecantikan pasti memudar, kekuatan akan berkurang, kecerdasan akan menumpul, kesehatan tidak selalu prima, kemudaan tidak bisa dipertahankan.

Semuanya akan diakhiri dengan kematian. Kalau hidup ini penuh arti, sibuk dengan amal kebajikan, mati kapan saja tidak masalah. Jauh atau dekat juga tidak masalah.

76. Yang Tidak Pasti, Jangan Direnungkan

Apakah saya pernah hidup pada masa lalu?

Apakah saya tidak pernah hidup pada masa lalu?

Pada masa lalu saya jadi apa?

Bagaimana keadaan saya pada masa lalu?

Perbuatan apa yang telah saya lakukan pada masa lalu?

Apakah saya akan hidup pada masa depan?

Apakah saya tidak akan hidup lagi pada masa depan?

Saya akan jadi apa pada masa depan?

Bagaimana keadaan saya pada masa depan ?

Perbuatan apa yang akan saya lakukan pada masa depan?

Saya adalah siapa?

Apakah saya bukan siapa-siapa?

Bagaimana keadaan saya?

Dari mana saya datang?

Nanti (setelah meninggal dunia) saya akan ke mana?

Semua perenungan di atas tidak berguna, tidak pasti.

Sebaiknya merenungkan hal-hal yang pasti dan nyata, dalam rangka mengakhiri *dukkha*.

77. Suami yang Bermutu Rendah

Ketika sedang pacaran, tidak ada masalah. Sesudah kawin baru kelihatan belangnya (seperti beli kucing dalam karung).

Dengan alasan kerja lembur setiap hari pulang pagi, suka mabuk-mabukan, tidak mau memberi nafkah untuk keluarga, bicara ketus, kurang peduli terhadap anak (2) dan istri. Tidak mau mendengarkan nasihat dari orang lain, seenak perutnya sendiri.

Yang jadi istri tentu tidak nyaman, karena harus mencari uang untuk membiayai keluarga, selain harus mengasuh anak-anak yang masih kecil. Ke mana harus mengadu?

Mau cerai tentu kasihan kepada anak-anak, kalau mau bertahan sampai kapan?

Lama-lama si istri bisa goyah integritasnya, mulai banyak keluhan fisik dan mental, kurang tidur, suka marah-marah, curiga, dan seterusnya. Kasus yang mirip-mirip seperti ini semakin lama semakin banyak dialami oleh para istri.

Banyak pria yang sudah cukup umur, tetapi tidak cukup dewasa dan tidak siap untuk jadi suami atau ayah, ia hanya mampu hidup untuk dirinya sendiri. Siapa yang salah?

78. Trust

Hubungan yang paling dasar antara dua individu adalah *trust*. *Trust* ini harus dipelihara dengan baik, jangan sampai rusak digerogoti oleh ketidakjujuran atau perbuatan negatif lainnya.

Kalau *trust* sudah lenyap, maka hubungan yang sudah rusak

akan sangat sulit untuk dipulihkan kembali. Kalau toh semua kesalahan sudah dimaafkan, perasaan hambar masih mengganjal, seperti mata habis kelilipan.

Trust ini mulai dipupuk ketika manusia mulai berhubungan dengan manusia lainnya, pada saat yang paling awal dalam masa kehidupan, yaitu mulai dari usia 0 sampai satu tahun (menurut Erikson). Semua ibu seharusnya sayang kepada bayinya yang baru lahir, tidak ada yang lebih penting daripada bayinya itu.

Seekor induk ayam akan mengadu nyawanya untuk membela anak-anaknya yang masih kecil dari ancaman para pemangsa, begitu pun hewan betina yang lainnya. Yang aneh, tidak semua ibu manusia mau berbuat seperti itu, bahkan ada yang membuang si bayi ke sungai (atau ke tempat sampah) atau meletakkan si bayi di depan pintu rumah orang lain.

Kalau kepada ibu sendiri tidak ada *trust*, apalagi kepada orang lain. Susaaahlah.

79. Dhammaduta Freelance

Ada fotografer *freelance*, juga ada Dhammaduta *freelance*.

Freelance di sini tidak mau ikut salah satu majelis agama Buddha yang sudah ada. Alasannya tentu macam-macam, ada yang tidak mau terikat, ada yang takut duduk di belakang kalau ada upacara, ada yang takut berselisih paham dengan aktivis yang lainnya, dll.

Mau jadi anggota majelis atau tidak adalah pilihan masing-masing Dhammaduta, karena sama-sama jadi relawan Dhamma.

Dana Dhamma adalah dana yang melebihi dana yang lainnya. Bisa membuat orang lain lebih mengerti Dhamma adalah baik sekali, caranya terserah. Yang penting tetap bersumber pada kitab suci Tipitaka.

Di zaman Buddha Gotama masih hidup, para Dhammaduta pada umumnya adalah para bhikkhu yang sudah mencapai tingkat *Arahat*, paling sedikit sudah mencapai tingkat-tingkat kesucian. Di zaman sekarang mungkin sangat sulit untuk mencari orang suci, sehingga ukuran kesucian tidak bisa digunakan untuk seleksi bagi para calon Dhammaduta. Di Indonesia, para bhikkhu, *samanera*, pandita, dan *upacarika* berfungsi sebagai Dhammaduta di Vihara/Cetiya dan di tempat-tempat lainnya.

80. Cara Sederhana Mengatasi Guna-Guna

Kata lain dari guna-guna adalah santet, bikin susah orang lain cara halus, sehingga tidak terbukti secara fisik. Setelah banyak orang pintar/pandai mengutarakan hal yang sama, mungkin bisa dianggap "benar", atau mungkin juga tidak benar.

Biasanya "muncul" siapa yang menyuruh, dan kalau sudah ketemu orangnya, harus dianalisa alasannya untuk mengirimkan guna-guna tersebut. Setelah ketahuan alasannya, cobalah diselesaikan dengan baik. Kebencian tidak akan habis apabila dibalas dengan kebencian, kebencian harus dibalas dengan kasih sayang. Kalau memang pernah berbuat salah, ya minta maaf dengan tulus, supaya dendam kesumat bisa dikurangi dan akhirnya dilenyapkan sama sekali.

Terkadang yang "dikirim" adalah makhluk *asura* yang hanya menuruti perintah si pengirim, menyerang terus sampai berhasil; kalau yang satu gagal pasti akan dikirim lagi makhluk *asura* lain yang lebih sakti. Kapan habisnya?

Cara yang paling sederhana adalah setiap hari baca *paritta-paritta* suci, lalu melatih *metta*, setelah *metta* menjadi kuat, pancarkanlah ke seluruh penjuru, doakan agar semua makhluk berbahagia, termasuk

orang yang sedang mendendam, si pengirim guna-guna dan makhluk *asura* yang menjadi suruhannya. Kalau bisa sehari dua kali.

Membaca *paritta* suci membuat para dewa mendekat, semakin sering baca *paritta* suci semakin banyak dewa yang mendekat, sehingga si makhluk *asura* diharapkan tidak punya tempat atau peluang untuk mendekat/menyerang.

Yang penting janganlah melakukan kesalahan meskipun kecil, karena bisa dipakai untuk memancing berbuahnya karma buruk yang lebih besar. Tentu dianjurkan untuk melakukan perbuatan baik yang luar biasa, semacam pengorbanan, yang diharapkan bisa memancing berbuahnya karma baik yang lebih besar juga. Selamat mencoba.

81. Antara Doa dan Kenyataan

Kalau kita berdoa agar semoga semua makhluk hidup berbahagia, apakah kenyataannya demikian?

Kalau kita berdoa agar semoga semua makhluk terbebas dari *dukkha*, apakah kenyataannya demikian?

Kalau kita berdoa agar semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan, apakah kenyataannya demikian?

Kalau kita berdoa agar semoga semua makhluk sembuh dari penyakitnya, apakah kenyataannya demikian?

Kalau kita berdoa agar semoga semua makhluk tidak putus asa, apakah kenyataannya demikian?

Doa-doa di atas adalah bentuk pikiran positif, membuat hubungan kita dengan makhluk lain menjadi harmonis, membuat batin kita menjadi tenang. Merasa tidak punya musuh dan punya banyak teman.

Sesuai dengan hukum karma, maka semua makhluk akan

memetik buah perbuatan mereka sendiri. Apabila dalam hidup sebelumnya mereka banyak melakukan perbuatan-perbuatan yang baik, hidup mereka pasti berbahagia. Apabila dalam hidup sebelumnya mereka banyak melakukan perbuatan-perbuatan yang jahat, hidup mereka pasti menderita.

Sebaiknya kita berdoa terus, meskipun kenyataannya belum tentu seperti itu. Mengisi batin dengan pikiran positif berarti sudah melakukan perbuatan baik dengan pikiran, tinggal diteruskan dengan ucapan dan perbuatan yang baik. Silakan.

82. Onassis

Onassis adalah orang yang sangat kaya dari Yunani, orang bilang dia adalah raja kapal. Onassis menjadi sangat terkenal setelah mengawini janda alm. presiden Kennedy dari Amerika Serikat.

Hidupnya mewah, berlimpah ruah, hartanya banyak sekali. Ternyata ia tetap menjadi tua, sakit, dan akhirnya mati juga.

Ia mati karena menderita radang paru-paru. Antibiotika yang paling mahal pun rupanya tidak mampu membunuh kuman-kuman yang bersarang dan berkembang biak dalam tubuhnya.

Tidak ada cara yang manjur untuk mengatasi usia tua, sakit, dan mati.

Cara yang paling tepat adalah tidak dilahirkan, orang yang tidak dilahirkan pasti tidak akan menjadi tua, tidak akan menderita sakit, dan tidak akan mengalami kematian.

Yang susah, kita-kita ini semua sudah dilahirkan, kalau tidak mati muda pasti akan menjadi tua. Supaya tidak sakit kita harus berusaha untuk hidup sehat, supaya sebelum mati tidak menderita.

Tua, sakit, dan mati, siapa takut???

83. Mati yang Nyaman

Buddha Gotama mati dalam ketenangan, tidak menderita, dalam konsentrasi penuh. Beliau tidak dilahirkan kembali ke alam mana pun juga, karena telah mencapai *Parinibbana*.

Orang-orang yang baik hati banyak yang mati dalam ketenangan juga, karena sudah ada persiapan, karena sudah tidak melekat, karena sudah tidak ada yang diberatkan lagi.

Orang yang batinnya penuh dengan keserakahan dan kemelekatan, tidak bisa mati dengan nyaman, karena khawatir apa yang menjadi miliknya selama hidup di dunia akan diperebutkan oleh keluarganya yang masih hidup. Khawatir harta bendanya akan jatuh ke tangan orang yang tidak ia sukai.

Orang yang batinnya penuh dengan amarah dan kebencian juga tidak bisa mati dengan nyaman, karena pikirannya selalu tegang bergelora mengutuk orang-orang yang ia benci dan tidak ia sukai. Dendam kesumat itu akan terbawa dalam kelahiran yang akan datang.

Orang yang batinnya penuh dengan ketidaktahuan dan kebodohan juga tidak bisa mati dengan nyaman, karena batinnya bingung dan takut, dibayang-bayangi dengan keragu-raguan tentang apa yang akan ia alami setelah kematian.

Hanya orang-orang yang bersih dan suci bisa mati dengan nyaman, seperti pindah tempat, tiada takut, tiada bingung.

84. Vivattanissita Dana

Yang umumnya terjadi adalah *Vivattanissita Dana*, yaitu ketika berdana ada harapan untuk mendapatkan kekayaan dan kenikmatan duniawi di masa depan. Mungkin karena yang melakukan adalah orang yang belum mencapai tingkat-tingkat kesucian, ego masih tebal dan kuat.

Vivattanissita Dana adalah berdana untuk mewujudkan pencapaian Nibbana, ini yang dilakukan oleh para *bodddhisatta* dalam perjuangan-Nya menuju kesempurnaan.

Dana adalah sangat penting, karena akibat dari berdana akan sangat menguntungkan si pelaku dalam rangka meningkatkan kualitas batinnya sendiri.

Berdana juga latihan untuk mengurangi kemelekatan terhadap segala sesuatu, dalam Vessantara Jataka, Sang Bodddhisatta berlatih untuk melepaskan kekayaan, melepaskan lengan atau tungkai (organ tubuh), melepaskan anak-anak, melepaskan istri dan melepaskan tubuh (nyawa). Luar biasa.

Berdana untuk cari muka dan cari nama kualitasnya tentu jauh lebih rendah.

85. Menghormati yang Lebih Tua

Seenak apa pun kita sedang duduk di kursi yang empuk, apabila ada orang lebih tua datang menghampiri, maka kita harus bangun untuk menyapa, memberi hormat, dan mempersilakan beliau untuk duduk di tempat yang paling terhormat.

Menghormati orang yang lebih tua atau lebih senior itu bukanlah sikap yang kolot atau kuno, tetapi sikap yang baik untuk dikembangkan.

Dalam sebuah prosesi, maka yang jalan paling depan adalah yang paling dihormati atau paling senior, yang lebih muda atau yang lebih junior lebih di belakang posisinya.

Banyak orang yang lebih muda atau lebih junior tampil berjalan paling depan, mungkin karena ingin terlihat lebih jelas oleh orang lain, supaya kena foto atau direkam oleh kamera televisi, merasa

dirinya paling hebat atau sombong.

Yang tidak paham hal ini dan tidak mau melaksanakannya akan dianggap sebagai tidak tahu diri atau kurang ajar. Tidak jarang karir seseorang terhambat karena hal yang remeh ini.

Menghormati orang yang lebih tua tidak akan menurunkan derajat seseorang, namun membuat dirinya lebih dihargai sebagai orang yang tahu menempatkan diri.

86. Mahal

Untuk mengeluarkan 200 cc cairan di pleura (rongga paru paru), hanya sekitar 30 menit, dibutuhkan biaya lebih dari satu juta rupiah. Setiap tindakan ada harganya, dan mahal.

Ruangan VIP di rumah sakit harganya bisa jutaan rupiah untuk satu hari. Kalau tidak punya uang ya harus masuk kelas 3, dengan segala keterbatasan. Semakin tinggi kelas di rumah sakit, semakin mahal juga jasa dokter dan biaya fasilitasnya.

Biaya untuk sembuh dari penyakit semakin lama semakin mahal, kalau sakit agak berat dan sampai dirawat di rumah sakit, bisa bisa kehilangan sepeda motor, mobil, atau rumah!

Sebetulnya untuk penyakit-penyakit terminal, seperti gagal ginjal, gagal jantung, stroke berat, kanker stadium 4, prognosisnya (harapan untuk sembuh) pasti buruk, ujung-ujungnya ya mati. Jadi masuk ke rumah sakit yang mahal dan mewah, bila perlu berobat ke luar negeri, hanyalah untuk menunda kematian beberapa saat saja, sekalian memperpanjang penderitaan. Untuk orang kaya tidak masalah, untuk orang yang kondisi ekonominya pas-pasan merupakan masalah besar.

Lebih baik mengikuti program hidup sehat, jauh lebih murah. Jadi orang baik, lebih enak, mati lebih gampang. Setelah mati masuk surga. Hehehe

87. Membantu Sanak Keluarga

Setelah empat kali dibantu, ternyata si sanak keluarga hanya memboroskan uang yang diberikan oleh Anathapindika, maka tidak ada bantuan kelima dan seterusnya. Seharusnya sanak keluarga yang dibantu, menggunakan bantuan tersebut untuk meningkatkan kualitas hidupnya sendiri, sebagai modal usaha; tidak untuk foya-foya. Mungkin karena yakin akan diberikan bantuan terus-menerus, ia menjadi malas dan tidak mau berusaha.

Setelah mampu membiayai keluarga, jangan lupa untuk mendukung orang tua atau mertua, menyokong sanak keluarga yang membutuhkan bantuan dan menolong orang-orang yang berada dalam kesulitan atau kesusahan.

Yang penting adalah memberikan pancing atau joran, bukan memberikan ikannya. Kecuali memberikan bantuan finansial, juga harus memberikan pengertian benar tentang penggunaannya, supaya tidak disalahgunakan.

Sekali-sekali memang ada sanak keluarga yang malas dan jahat. Setelah tidak dibantu lagi malah mendendam dan membuat susah orang yang membantu atau keluarganya. Itu namanya air susu dibalas dengan air tuba.

Membantu sanak keluarga adalah perbuatan yang terberkahi, dan dipuji oleh para bijaksana.

88. Beri Pupuk, Bukan Racun

Ketika anak berusia antara 6 - 12 tahun, ini adalah masa yang

paling tepat untuk memberi pupuk, bukan racun.

Racun adalah hal-hal yang membuat anak ketakutan, rendah diri, bingung, ragu-ragu, tegang, cemas dan hal-hal negatif lainnya. Seringkali ibu atau ayah memukuli anaknya tanpa alasan, memaki-maki atau memarahi anaknya hanya untuk kesalahan yang remeh, menyiksa anak tanpa sebab, sambil mengeluarkan kata-kata yang meracuni batin anak, seperti : "Kamu bukan anak kami!", "Sekali lagi bikin salah, pergi dari rumah ini!", "Mau jadi anak gelandangan?!" Wkwkwk
Plus kata kata dari kebun binatang.

Pupuk adalah hal-hal yang membuat anak percaya diri, membuat anak lebih bersemangat, membuat anak lebih rajin, membuat anak tidak putus asa, membuat anak yakin bahwa ia disayangi, dan seterusnya. Pupuk bisa berupa senyuman, atau ucapan yang mendukung/memuji setelah anak merampungkan tugasnya, atau bisa berbentuk hadiah yang sangat didambakan oleh anak. Selain pupuk juga harus ada siraman air kasih sayang yang tiada henti dari ibu dan ayah, plus dari anggota keluarga lainnya.

Anak yang sering diberi racun setelah besar tidak akan percaya diri, selalu minder, ragu-ragu dan ketakutan, tidak berani tampil di depan umum, nyalinya kecil. Seperti dibonsai. Mengurusi dirinya sendiri tidak mampu, bagaimana peduli kepada orang lain?

Anak yang selalu diberi pupuk dan siraman air yang cukup akan tumbuh besar dengan subur, akarnya kuat, tegak kokoh berdiri menjulang tinggi, bisa menaungi banyak orang, karena sangat percaya diri dan yakin bahwa ia sanggup menyelesaikan semua tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Mudah-mudahan berbakti kepada orangtuanya.

Semua pengalaman buruk yang dialami oleh anak merupakan racun bagi jiwanya, bukan pupuk.

89. Pahlawan

Ada pahlawan kebangsaan, yaitu para beliau yang telah membangkitkan rasa kebangsaan kita, bangsa Indonesia, jauh sebelum kemerdekaan 1945. Melawan penjajahan Belanda, yang telah memeras kekayaan negeri ini. Bisa juga disebut sebagai pahlawan nasional.

Ada pahlawan kemerdekaan, yaitu para beliau yang telah mengorbankan harta benda, termasuk jiwa raganya untuk memerdekakan bangsa ini dari belenggu penjajahan. Di sekitar tahun 1945.

Ada pahlawan revolusi, yaitu para perwira yang terbunuh sekitar tahun 1965 oleh Gerakan 30 September atau Gerakan 1 Oktober, pada awal orde baru.

Ada pahlawan pendidikan, yaitu para beliau yang telah memperjuangkan kemajuan dunia pendidikan di Indonesia ini.

Ada pahlawan reformasi, yaitu pada mahasiswa yang terbunuh sekitar tahun 1998 dalam memperjuangkan reformasi politik, yang mengawali orde reformasi.

Apakah perlu ada pahlawan korupsi, yaitu para koruptor yang telah berhasil memperkaya diri lalu menyimpan uangnya di bank bank luar negeri? Membuat Indonesia menjadi kampiun di bidang perkorupsian.

90. Pendendam

Ada orang mudah memaafkan, soal besar dikesilkan dan soal kecil dilupakan. Murah senyum, hatinya lapang, semua orang merasa nyaman berada di dekatnya.

Ada orang yang sensitif, mudah tersinggung, soal kecil dibesar-besarkan, apalagi soal besar, bisa membakar hangus tali ikatan

persahabatan. Kalau sudah terputus, untuk menyambung lagi rada susah, pasti ada ganjalan yang mengganggu, seperti habis kelilipan. Kalau orang kikir senyum, hatinya sempit, tidak ada yang nyaman berada di dekatnya.

Ada orang yang pendendam, kalau ia sudah marah lebih gawat lagi. Kepada semua orang yang ia kenal, ia jelek-jelekkan orang yang ia benci, bahkan diceritakan kepada orang yang tidak tahu apa-apa. Orang seperti ini susah untuk diajak bersahabat, termasuk orang berbahaya! Hehehe

Memang sih dalam pergaulan harus adil, tidak boleh pilih-pilih, namun bersikap hati-hati lebih baik. Ada orang yang manis di mulut, tetapi hatinya jahat. Orang seperti ini juga harus diwaspadai, karena bisa menjerumuskan kita untuk melakukan hal-hal yang keliru.

91. Sesudah Mati, ke Mana?

Seorang *arahat* yang meninggal dunia, tidak ke mana-mana, karena ia telah mencapai *Anupadisesa Nibbana*. Tidak akan dilahirkan lagi dalam rahim mana pun juga.

Seorang *anagami* yang meninggal dunia, tidak akan lahir lagi jadi manusia. Ia hanya akan terlahir di alam *Suddhavassa* (kalau memiliki *jhana*) atau alam dewa (kalau tidak memiliki *jhana*). Setelah itu *Nibbana*.

Seorang *Sakadagami* yang meninggal dunia, masih bisa sekali lagi lahir jadi manusia, atau terlahir di alam dewa/brahma. Suatu saat pasti *Nibbana*.

Seorang *sotapana* yang meninggal dunia, paling banyak 7 kali lagi terlahir sebagai manusia, atau terlahir di alam manusia. Tidak akan terlahir di alam *apaya*. Sudah pasti *Nibbana* pada suatu saat.

Orang yang hanya melakukan perbuatan yang baik dan sedikit berbuat jahat, bisa terlahir lagi di alam manusia atau di alam dewa, dan masih bisa terlahir di alam *apaya*. Andaikata terlahir di alam *peta*, umumnya jadi *paradatu-pajivika peta*.

Orang yang banyak berbuat jahat dan sedikit berbuat baik kemungkinan besar akan lahir di alam *apaya*, meskipun masih bisa terlahir di alam manusia atau di alam dewa. Andaikata terlahir lagi jadi manusia, umumnya menderita cacat, buruk rupa, sakit-sakitan, dan pendek umur.

Sesudah mati, mau ke mana? Sudah beli tiket?

(alam *apaya* ada 4: alam neraka, alam binatang, alam setan, dan alam jin)

92. Modal Usaha

Kalau pinjam modal usaha ke bank, pasti harus bayar bunga. Kalau pinjam ke orangtua sendiri, pasti tidak kena bunga.

Banyak anak yang pinjam modal usaha kepada orangtuanya sendiri, karena tidak perlu prosedur berbelit-belit, cepat, dan modalnya hanya merengsek. Nanti kalau ditagih banyak yang pura-pura lupa, apalagi kalau tidak ada bukti tertulisnya.

Yang namanya pinjam harus dikembalikan, berikut bunganya, ini yang sering dilupakan oleh anak yang meminjam. Meskipun anak atau menantu, kalau yang namanya pinjam harus ada buktinya, supaya kalau ditagih tidak bisa mengelak. Ada orangtua yang sampai merobek-robek bukti pinjaman tersebut, karena si anak tidak pernah mau bayar!

Dan memang tidak ada orangtua yang melaporkan anaknya ke polisi karena tidak mau bayar hutang.

Modal usaha tidak sama dengan warisan, seringkali anak pukul rata saja. Kalau pinjam uang tidak mau mengembalikan berarti melanggar sila kedua, yaitu mengambil sesuatu yang tidak diberikan. Akibatnya sudah jelas, yaitu masuk alam *apaya*.

Kalau memang ada rencana tidak mau mengembalikan, lebih baik tidak pinjam uang, tetapi minta dikasih modal.

Para orangtua harus ingat, bahwa anak yang paling disayang belum tentu nantinya paling berbakti kepada orangtua.

93. Jet Pump

Air terjun tidak perlu dipompa, jatuh dengan sendirinya, tidak terhingga, tercurah dengan deras.

Sebaliknya, untuk memindahkan air dari bawah ke atas, perlu pompa, supaya lebih kuat dan lebih cepat, perlu *jet pump*.

Begitu pun kalau orangtua memberikan uang kepada anak-anaknya, mulai dari beli susu kaleng, mainan, pakaian, dan perlengkapan lainnya, biaya sekolah, bila perlu kuliah ke luar negeri. Uang yang dikeluarkan ibarat air terjun, tidak pernah dihitung-hitung, seperti air terjun.

Sebaliknya, kalau anak memberikan uang kepada orangtuanya, ibarat menyembrotkan air ke atas, harus pakai perhitungan dulu, apalagi kalau sudah kawin, tanya pasangan hidupnya dulu. Perlu *jet pump*!

Sepertinya waktu tidak bisa mengubah hal yang satu ini, dari dahulu begitu, sekarang juga masih begitu.

Sesungguhnya budi baik orangtua tidak bisa terbayarkan oleh anak, apalagi yang selalu diingat oleh anak adalah kekurangan-kekurangan kedua orangtuanya, bukan ketulusannya, bukan pengorbanannya. Mengapa dulu tidak begitu? Mengapa dulu tidak begitu? Hehehe, kasihan deh.

94. Sinar Mata

Guru lukis saya (alm. Pak Mulky) pernah mengajarkan, bahwa sinar mata yang kiri dan kanan tidak selalu sama, lebih banyak yang berbeda. Kalau tidak percaya, ambil foto seseorang, silahkan tutup matanya sebelah kanan, coba lihat mata kirinya, kemudian tutup mata kirinya dan lihat sinar mata kanannya. Berbeda 'kan?

Mungkin bagian tubuh kita yang juga demikian, lengan tangan kanan dan lengan tangan kiri berbeda, yang kanan pasti lebih besar (kalau main tenis), telinga kanan tidak sama dengan telinga kiri, dan seterusnya.

Kalau diubah, misalnya mata yang lebih redup dibikin lebih bersinar, sedangkan yang lebih bersinar dibikin supaya lebih redup, maka lukisan dirinya pasti akan terasa janggal atau aneh.

Kepribadian mungkin juga begitu, ada sisi yang lemah lembut, dan ada sisi yang keras atau kejam. Ada kalanya baik hati, di lain waktu sadisnya bukan main.

Yang saya tidak tahu, mana yang lebih baik, mata kanan lebih bersinar atau mata kiri yang lebih bersinar?

Yang pasti sinar mata bisa berbicara banyak, meskipun mulutnya bungkam, itu pun kalau kita bisa menangkapnya dengan bijak.

95. Rehabilitation Center for Mentally Ill

Sakit jiwa berat atau psikosis adalah aib bagi diri sendiri dan keluarga. Apalagi pernah dirawat di rumah sakit jiwa.

Bikin malu, saudara perempuannya tidak laku, keluarga menjadi minder semua. Stigma yang sangat sulit untuk dihapuskan begitu saja.

Sesudah dinyatakan sembuh, banyak keluarga yang menolak untuk menerima kembali si pasien di rumahnya sendiri. (bahkan ada yang menggunakan surat RT, RW, dan lurah!) Memang ada satu atau dua orang yang bersimpati dan mau menolong, tetapi pada umumnya hanya memalingkan muka.

Rehabilitasi untuk pasien jiwa sangat penting, karena sesudah menderita sakit jiwa, timbul perasaan rendah diri, merasa tidak berharga. Di setiap rumah sakit jiwa pada umumnya memang ada unit rehabilitasi, namun tidak pernah mampu melaksanakan tugas dan fungsinya dengan sebaik-baiknya, karena dianggap tidak komersial, tidak mendatangkan keuntungan secara finansial.

Apakah perlu sakit jiwa dulu, baru mau berpartisipasi untuk mendirikan pusat rehabilitasi pasien jiwa? Hehehe

Ingat, bahwa sakit jiwa itu bisa menyerang siapa saja, dari muda sampai tua, dari miskin sampai kaya, dari rakyat jelata sampai pejabat.

96. Santet

Seorang ibu disantet, dari perutnya keluar kawat kawat tembaga, setelah diangkat oleh dokter, tumbuh lagi. Betapa menderitanya si ibu ini.

Seorang anak perempuan bernama Safira, di dalam kedua betisnya tertumpuk puluhan paku besar, dan setelah dikeluarkan oleh dokter, semoga tidak ada lagi untuk seterusnya. Mudah-mudahan tidak ada lagi yang mengirimkan paku kepada si anak yang masih kecil itu. Kasihan.

Anak yang tidak bersalah kena santet, betapa kejam yang mengirimkan paku paku tersebut. Kena si anak mungkin karena sasaran utamanya tidak kena (orang yang dekat dengan si anak mungkin memiliki penangkalnya), sehingga berbelok menyerang orang-orang dekat yang ada di sekitarnya.

Semua ilmu itu sama, kalau digunakan untuk kebaikan, disebut ilmu putih, kalau digunakan untuk kejahatan, disebut ilmu hitam. Lalu apakah ada ilmu yang abu-abu?

Awal dari santet adalah dendam kesumat yang sangat

mendalam, sehingga ingin membuat orang yang sangat dibenci itu menderita luar biasa, dan setelah itu mati sengsara. Seharusnya dendam digantikan dengan kasih sayang, agar tidak membuat makhluk lain menderita.

97. Negeri Rampok dan Preman

Kalau presiden sudah mengatakan bahwa uang rakyat dirampok, pasti ada alasannya. APBN kita sudah di atas 1000 triliun, tetapi rasanya yang turun ke rakyat tidak seberapa, tidak ada peningkatan kesejahteraan yang bermakna untuk rakyat kecil.

Yang merampok itu mungkin orang yang sangat kuat sekali, sehingga tidak bisa disentuh, termasuk oleh presiden sekalipun. Luar biasa.

Polisi sudah mengaku tidak mampu menjamin keselamatan rakyatnya sendiri, personelnya tidak cukup, karena Indonesia terlalu luas dan penduduk terlalu banyak. Memang sih betul juga, yang bayar saja tidak bisa dilindungi, apalagi yang tidak bayar.

Mungkin yang hilang adalah rasa malu dan rasa takut. Para pejabat seharusnya membuat rakyat sejahtera dulu, bukan membuat dirinya sejahtera dan membiarkan rakyat tetap melarat. Takut pada siapa? Buat apa malu?

Kalau hidup semakin susah dan tidak ada rasa aman, kita harus mengadu ke mana? Minta perlindungan kepada para preman?

98. Mo Yung

Kalau seseorang tidak mau melakukan tugasnya dengan baik,

itu namanya *mo yung* alias tidak berguna.

Kalau seseorang yang telah dipilih oleh rakyat menjadi pemimpin, lalu tidak bisa melaksanakan tugasnya, ia juga boleh disebut *mo yung*, tidak berguna.

Mungkin ia berguna untuk dirinya sendiri, untuk keluarganya sendiri, untuk kelompoknya sendiri, atau untuk partainya sendiri, namun tidak berguna untuk rakyat yang telah memilihnya. Rakyat pasti kecewa, dan kalau rakyat sudah marah pemimpin bisa repot.

Ada pemimpin yang baik, tetapi kurang pintar. Ada pemimpin yang pintar, tetapi kurang pengikut. Ada pemimpin yang tegas, tetapi kurang pendukung. Ada pemimpin yang ganteng, tetapi tidak punya *leadership*. Ada pemimpin yang bijaksana, tetapi kurang berani. Memang susah mencari pemimpin yang ideal.

Sejarah ribuan tahun telah mencatat, pemimpin yang hebat akan dikenang sepanjang masa. Pemimpin yang buruk juga dicatat, sebagai contoh kasus agar tidak ditiru.

99. Kematian Bukan Akhir dari Kehidupan

Mau tidak mau, suka tidak suka, kita semua pasti mengalami kematian. Setelah itu pergi ke mana?

Sesaat sebelum mati, batin kita akan *me-review* seluruh pengalaman hidup kita sejak lahir sampai mau mati. Gambaran pikiran terakhir yang muncul disebut *cuti citta*, itulah tiket kita pergi ke alam berikut. Semuanya itu berasal dari rekaman dari alam bawah sadar kita sendiri.

Kalau yang muncul terakhir adalah gambaran pikiran yang indah, yang bagus, misalnya kereta kencana, *Rolls Royce*, kapal pesiar,

Airbus 380, atau pemandangan yang indah, mungkin itu pertanda akan lahir ke alam yang lebih luhur, atau paling sedikit terlahir ke alam manusia lagi.

Kalau yang muncul terakhir adalah gambaran pikiran yang tegang, perebutan kekuasaan, pertempuran sengit, adu kuat, menang atau kalah, mungkin itu pertanda akan terlahir ke alam *asura*, salah satu alam *apaya*.

Kalau yang muncul terakhir adalah gambaran pikiran yang penuh dengan kemelekatan dan keserakahan akan harta benda, makanan, rumah, dan lain sebagainya, mungkin itu pertanda akan terlahir ke alam *peta*, alam setan kelaparan.

Kalau yang muncul terakhir adalah gambaran pikiran yang penuh dengan kegelapan batin atau ketidaktahuan, penuh dengan kebingungan atau kebodohan, mungkin itu pertanda akan terlahir ke alam fauna atau alam hewan.

Kalau yang muncul terakhir adalah gambaran pikiran yang penuh dengan kebencian, amarah, dendam, kejam, mungkin itu pertanda akan terlahir ke alam neraka.

Bagaimana mungkin *cuti citta* itu bagus atau indah, kalau sehari-hari pikiran kita terus-menerus penuh dengan kekotoran batin, sarat dengan keserakahan, kemelekatan, kebencian, dendam, amarah, kebodohan, atau kegelapan batin.

100. Cah Kwe

Gak Hui adalah pahlawan, karena sangat gigih membela negaranya, yaitu Lam Song (Song Selatan), sedangkan perdana menteri waktu itu adalah pengkhianat, karena bersekongkol dengan musuh, yaitu bangsa Kim. Pengkhianat ini bernama Chin Kwe, ia memfitnah Gak Hui mau berkhianat kepada kaisar, sehingga Gak Hui dipanggil pulang

ke ibukota dan dihukum penggal.

Kematian Gak Hui membuat marah semua rakyat dan menganggap Chin Kwe sebagai pengkhianat negara. Kemudian orang yang membenci Chin Kwe membuat model manusia dari tepung terigu yang mencerminkan Chin Kwe dan istrinya, disatukan jadi satu, ditarik menjadi panjang, lalu di goreng dan dimakan. Dahulu makanan ini dinamakan *You – Cah* (goreng dengan minyak) *Chin Kuai*, lalu diringkas menjadi *You Cah Kuai* (Hokkian: *Yu Cah Kwe*), menjadi lebih singkat lagi *Cah Kwe* atau *Yutiao* (Mandarin). Ini dilakukan sebagai simbolisasi kebencian rakyat kepada *Chin Kwe* (*Kuai* berarti hantu).

Sekarang *cah kwe* seringkali dimakan bersama bubur panas, setelah diiris-iris, rasanya enak sekali. Di restoran vegetarian sering disajikan dengan diiris-iris dan diberi bumbu asam manis pedas, rasanya juga enak sekali.

Di samping kuburan Gak Hui di Hang Chow, katanya dahulu orang boleh meludahi patung Chin Kwe, sebagai simbol kebencian kepada seorang pengkhianat bangsa; sekarang cukup menepak belakang kepala patung saja. (mungkin karena air ludah yang sangat banyak akan menyebabkan bau yang tidak enak) hehehe.

Siapa yang belum pernah makan *cah kwe*?

101. Hidup Tiada Arti

Ketika masih kecil, anak, dan remaja, manusia terus-menerus menerima budi dari orangtua, saudara, sanak keluarga, guru, dan lain-lain. Dilindungi, disayang, dimanja, disanjung, dituruti kehendaknya, disekolahkan, dibimbing, diberi nasihat, dan seterusnya. Ada yang disekolahkan ke luar negeri, dikirim ke asrama, dan lain sebagainya.

Tidak semua bisa tumbuh menjadi orang yang dewasa, mandiri, berguna, berbudi luhur, berbakti kepada orangtua, setia

kepada negara dan bangsa, mau membangun dirinya sendiri, dan seterusnya. Hanya sebagian saja yang berhasil menjadi manusia yang hidupnya penuh arti, sisanya hidup tiada arti.

Hidupnya hanya menghabiskan O2 di udara, menghabiskan rupiah yang diberikan oleh orangtuanya, menghabiskan persediaan sandang dan pangan, menghabiskan bahan bakar fosil dengan mobil sport-nya yang mewah dan boros, bikin susah pasangan hidupnya, menelantarkan anak-anaknya, dan tidak punya hari depan, apalagi cita-cita.

Tidak tahu siapa yang salah, tetapi kenyataannya seperti itu, semua nasihat tidak mempan, hidup seenak perutnya sendiri. Yang paling dirongrong dan merasa tidak enak tentu adalah kedua orangtua dan orang-orang yang terdekat, namun mereka juga tidak tahu harus berbuat apa. Semua usaha untuk dilaksanakan, namun tiada hasil.

Kalau tiada arti, buat apa hidup?

102. Gamang

Ada seorang pria, usia belum seperempat abad, sudah bekerja, belum kawin, merasa gamang dengan hidupnya. Merasa mampu menolong teman-teman sekerja dalam menyelesaikan masalah, namun merasa tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri. Kadang-kadang susah tidur.

Salah satu masalah serius adalah berpacaran dengan seorang wanita dari suku lain dan beragama lain. Tidak berani menyatakan keinginannya untuk kawin dengan pacar tersebut kepada calon mertua.

Dari sektor finansial tidak masalah, namun dari sektor spiritual masih ragu-ragu.

Sebagai seorang laki-laki seharusnya terjang terus, kalau toh memang tidak ada halangan berat yang melintang. Akan tetapi seringkali profil kepribadian yang menjadi pokok permasalahan,

nyalinya kecil, atau *low self esteem*.

Memperbesar nyali tidak cukup dengan makan nyali harimau, makan nyali komodo juga belum tentu bermanfaat.

Mungkin mencari wanita dari suku yang sama dan beragama yang sama akan jauh lebih mudah untuk dihadapi. Yang susah kalau memang sudah jatuh cinta, berjuta rasanya...

103. Chinese Philosophy

When without money, keep pigs; When have money, keep dogs.

When without money, eat wild vegetables at home ; When have money, eat same wild vegetables in fine restaurant.

When without money, ride bicycle; When have money, ride exercise machine.

When without money, wish to get married; When have money, wish to get divorced.

When without money, wife becomes secretary; When have money, secretary becomes wife.

When without money, act like rich man; When with money, act like poor man.

Man, O Man, never tells the truth:

Says share market is bad but keeps speculating; Says money is evil but keeps accumulating.

Says women are trouble-makers but keeps desiring them; Says high positions are lonely but keeps wanting them.

Says smoking & drinking is bad but keeps partaking; Says heaven is good but refused to go.

In the rural area, chicken calls man awake; In the cities, man calls for chic.

104. Filosofi Tiongkok

Ketika tidak punya uang, pelihara babi; ketika punya banyak uang, pelihara anjing.

Ketika tidak punya uang, makan sayur sayuran di rumah; ketika punya banyak uang makan sayuran yang sama di rumah makan yang bagus.

Ketika tidak punya uang, mengendarai sepeda; ketika punya banyak uang naik sepeda statis untuk olahraga.

Ketika tidak punya uang, ingin kawin; ketika punya banyak uang ingin bercerai.

Ketika tidak punya uang, istri dijadikan sekretaris; ketika punya banyak uang sekretaris dijadikan istri.

Ketika tidak punya uang, bertingkah seperti orang kaya; ketika punya banyak uang berpura-pura jadi orang miskin.

Oh manusia, selalu suka berbohong:

Bilang pasar saham tidak baik, tetapi tetap berspekulasi main saham; bilang uang adalah setan, namun tetap saja dikumpulkan.

Bilang wanita adalah pencipta masalah, tetapi tetap menginginkan mereka; bilang bahwa posisi yang tinggi itu penyebab kesepian, namun tetap saja ingin jadi pejabat tinggi.

Bilang bahwa merokok dan minum alkohol adalah buruk, tetapi tetap saja dikonsumsi; bilang bahwa hidup di surga adalah menyenangkan namun menolak untuk masuk surga.

Di desa-desa, ayam jago membangunkan manusia dari tidurnya; di kota-kota, para lelaki mencari anak ayam (gadis muda).

105. Memperbaiki Diri

Sebelum kelahiran yang sekarang, Michael Jackson dahulu siapa? Kemungkinan besar jadi pengarang lagu dan penyanyi juga.

Sudah berapa kali ia jadi pengarang lagu atau penyanyi? Jawabannya kita tidak tahu. Sampai kapan ia akan terus mengarang lagu dan jadi penyanyi dalam kelahiran mendatang? Siapa tahu?

Kalau tidak disadari dengan benar, maka semua makhluk akan bertumimbal lahir tiada henti, sampai bosan juga belum berhenti. Jumpalitan di 26 alam kehidupan (tidak termasuk Alam *Suddhavassa*).

Menjadi manusia adalah sangat beruntung, karena bisa merasakan suka dan duka, sehingga diharapkan dapat menimbulkan kesadaran luhur untuk melepaskan diri dari lingkaran sengsara yang tiada henti. Itulah sebabnya mengapa para *Sammāsambuddha* hanya muncul ketika hidup sebagai manusia.

Memperbaiki diri adalah hak setiap insan, siapa saja boleh memperbaiki dirinya masing-masing, meningkatkan kualitas batinnya masing-masing. Para orangtua dan para guru hanya memberikan kesempatan atau peluang untuk itu, seharusnya tidak boleh disia-siakan.

Setiap orang berhak untuk berhasil, berhak untuk sukses, namun tanpa usaha yang keras semua itu hanya mimpi saja.

106. Memadamkan Api Kecil

Sebagai makhluk yang belum mencapai tingkat tingkat kesucian, maka adalah sangat wajar kalau setiap manusia masih melakukan kesalahan-kesalahan, baik disadari maupun tidak disadari, disengaja atau tidak disengaja. Karena itu pintu maaf dari orang-orang terdekatnya harus selalu terbuka. Bagaimana kalau kesalahan itu diulangi terus-menerus?

Dalam upacara perkawinan, baik suami ataupun istri mengucapkan ikrar perkawinan dengan sungguh-sungguh di hadapan altar Buddha Gotama. Beberapa pasang pengantin masih mengingatnya

dengan baik, namun lebih banyak yang lupa. Kalau lupa tentu harus diingatkan kembali, mungkin itu menjadi tugas dari para saksi. Kalau saksinya juga lupa?

Api besar seharusnya dikedilkan, dan api kecil dipadamkan, dengan demikian perkawinan akan tahan lama dalam kerukunan dan kebahagiaan. Masing-masing pihak harus berusaha untuk menjaga dan memelihara agar hubungan dalam keluarga selalu baik, tidak melakukan hal-hal yang membuat rumah tangga menjadi tegang dan panas.

Api kecil harus dipadamkan, kalau dibiarkan membesar akan membakar seluruh rumah. Kalau rumah sudah jadi abu, pasti akan kehilangan tempat untuk berteduh, kehilangan tempat untuk berlindung dari terpaan hujan dan angin.

107. Bombastis

Ketika manusia berhasil menemukan antibiotika puluhan tahun yang lalu, dikatakan telah berhasil mengalahkan infeksi.

Ketika manusia berhasil ke luar angkasa, dikatakan telah menaklukkan alam semesta. Ketika manusia sudah berhasil mendarat di bulan, dikatakan telah menguasai bulan.

Apakah itu hanya kerjaan para pimpinan redaksi surat kabar, supaya korannya laku?

Lelucon boleh saja, supaya membuat orang tertawa; namun ungkapan yang berlebihan akan membuat orang menjadi takabur atau besar kepala.

Kenyataannya penyakit infeksi belum mampu diatasi dengan antibiotika yang mahal-mahal sekalipun, apalagi infeksi virus. Manusia masih lebih mengandalkan kekebalan tubuhnya sendiri untuk melawan virus-virus yang berbahaya.

Kenyataannya manusia belum berhasil menaklukkan alam semesta, belum mampu ke planet Mars, apalagi pergi ke sistem tata surya yang lain.

Kenyataannya manusia belum bisa seenaknya pergi ke bulan untuk piknik dan mendirikan tempat peristirahatan di sana.

108. Alat Bantu

Alat dibuat oleh manusia dengan tujuan untuk membuat segalanya menjadi lebih mudah. Sejak zaman purbakala sampai zaman sekarang mungkin sudah tidak terhitung alat bantu yang diciptakan oleh manusia, mulai dari alat senjata, alat dapur, alat komunikasi, alat pertukangan, alat kedokteran, alat transportasi, alat deteksi, alat baca, dan lain sebagainya.

Setiap alat dibuat dengan maksud tujuan tertentu, dan ada cara penggunaannya. Dan setelah dipatenkan dan diperjualbelikan, selalu ada petunjuk pemakaiannya, supaya tidak keliru ketika digunakan.

Di tangan orang yang tepat dan mengetahui cara penggunaannya, maka alat bantu akan sangat bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain; namun di tangan orang yang keliru atau tidak mengetahui cara penggunaannya, maka alat apa pun bisa disalahgunakan dan membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain.

Terkadang ada orang yang sok tahu, meskipun sebetulnya tidak tahu 100%, cara menggunakan alat yang sangat menentukan nasib orang lain, dan akhirnya sudah jelas, salah kaprah atau kapiran. Misalnya seorang anak kecil main-main dengan senjata api, atau seorang pasien psikotik main-main dengan korek api, dan lain sebagainya.

Orang yang tidak tahu atau kurang menguasai penggunaan alat tertentu seharusnya belajar dari orang yang lebih berpengalaman, supaya tidak bikin susah orang lain atau dirinya sendiri.

Orang yang sok tahu memang selalu berisiko tinggi!

109. Soda Api

Pagi ini mendadak wastafel tempat cuci piring tersumbat, setelah digunakan selama lebih dari satu tahun. Saya coba dengan garam dapur 3 sendok, tetap tersumbat.

Setelah tanya Mbah Google, saya pergi ke toko besi untuk beli setengah kg soda api. Menurut petunjuk cukup dengan 2 sendok makan, tunggu 30 menit, pasti sumbatan akan mencair dan lancar kembali.

Saya mulai dengan 4 sendok, tidak ada reaksi, lalu tambah lagi dan akhir dituang semua. Ditunggu 30 menit masih belum surut, tunggu 60 menit, juga masih belum surut airnya. Rupanya perlu waktu sekitar 2 jam, baru lancar.

Mungkin tumpukan atau gumpalan sisa makanan di saluran air sudah begitu mengeras, sehingga perlu setengah kg soda api dan waktu lebih dari 2 jam lamanya.

Kecuali untuk wastafel, katanya soda api juga bisa digunakan untuk WC yang mampet.

Silakan coba sendiri. Saya sudah membuktikan.

110. Meramal Kematian

Ada orang dengan berat badan 120 kg, tinggi 180 cm, Body Mass Index-nya adalah sekitar 37, sangat kelebihan berat badan, kasihan jantungnya.

Keluhannya hanya satu, lengan kanannya sekali-sekali *kelojotan* dan kurang tidur. Keluhan lain tidak ada.

Ketika diperiksa dengan HRV ternyata denyut nadinya terlalu cepat, yaitu 106 per menit; SDNN - 5, 4 (nilai normal 30-50); RMSSD 3,5 (nilai normal 30-50); PSI - 2041 (nilai normal 20-30); Total power

8,8 (nilai normal di atas 1200). Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa aktivitas simpatis dan parasimpatisnya sangat rendah sekali. Ibarat suatu negara, hampir tidak kegiatan sama sekali, petani tidak tanam padi, rumah makan tutup, toko tutup, impor dan ekspor tidak ada.

Ditambah dengan faktor-faktor risiko yang lain, seperti kadar kolesterol LDL, riwayat keluarga, usia, dan lain sebagainya, maka risiko orang ini untuk terkena serangan stroke atau serangan jantung menjadi sangat tinggi, tergolong sangat berbahaya. Satu bulan satu hari kemudian ia meninggal dunia.

Meninggal dunia adalah urusan biasa, namun rupanya HRV bisa bermanfaat untuk meramal kematian.

111. Lelucon

"Jangan menuntut ilmu, karena pada dasarnya ilmu itu tidak bersalah...

Jangan membalas ke budi, karena belum tentu Budi yang melakukannya...

Jangan menyumbangkan lagu, karena lagu yang sumbang itu tidak enak didengar...

Jangan mengurus teman, karena belum tentu temanmu itu ingin kurus...

Jangan mengarungi lautan, karena karung lebih cocok untuk beras...

Dan terakhir, jangan meresapi kata-kata bijak ini, karena meres handuk saja sudah susah, apalagi meres sapi...!:)

112. Bibit Bagus, Bebet, dan Bobot Payah

Puluhan tahun yang lalu ada cucu sulung dari seorang kaya,

sangat dimanja oleh siapa saja dalam keluarga, sehingga ia menjadi malas. Karena semuanya termasuk uang sudah tersedia, buat apa sekolah?

Anak ini bibitnya bagus, tetapi bebetnya jelek, apalagi bobotnya. Seumur hidupnya ia tidak mau bekerja, setelah kakek-nenek dan orangtuanya meninggal dunia, ia hidup dari sokongan adik-adiknya, dan setelah adik-adiknya tidak sanggup lagi mengurusinya, ia jadi gelandangan, dan akhirnya mati terlantar di panti laras. Tidak ada yang berpikir untuk mengambilnya sebagai karyawan, apalagi sebagai menantu.

Mungkin lebih baik kalau bibitnya biasa-biasa saja, tetapi bebet dan bobotnya yang bagus.

Bebet yang bagus artinya dibesarkan dengan cara yang bagus, etikanya baik, etiketnya baik, tahu diri, rajin, mau kerja keras, ulet dalam bekerja.

Bobot yang bagus artinya berpendidikan, punya status sosial yang mapan, dan punya status ekonomi yang lumayan, mampu hidup mandiri dan mampu membantu orang lain.

Tentu lebih bagus kalau ketiga-tiga istimewa: bibit, bebet, dan bobot.

113. Peluk yang Kuat

Semakin besar usia anak, ia akan semakin banyak melihat, mulai dari mainan, pakaian sampai makanan. Semakin banyak melihat, akan semakin banyak keinginan. Kewajiban orangtua adalah memenuhi kebutuhan anak, bukan memberikan semua yang diinginkan oleh anak.

Kalau anak Anda *ngamuk* karena keinginannya tidak diberikan, jangan dipukul, jangan dimarahi, dan jangan diisolasi. Anak yang sedang *ngamuk* itu harus dibujuk rayu, dialihkan perhatiannya, dan bila perlu dipeluk yang kuat. Semakin besar anak, tenaganya juga semakin besar,

maka ia harus dipeluk lebih kuat lagi.

Tidak memberikan apa yang diinginkan oleh anak, bukan berarti tidak sayang anak, jadi bukan berarti membenci anak. Karena itu harus dibuktikan dengan fakta, bukan janji. Fakta itu adalah pelukan yang kuat, bila perlu sampai tertidur. Biasanya anak yang suka *ngamuk* itu sedang mengantuk berat.

Mengikuti semua kehendak anak adalah tidak bijaksana, karena kalau setiap *ngamuk* semua keinginannya dikabulkan, maka itu akan menjadi senjata utamanya kalau menghendaki sesuatu. Bagaimana kalau suatu saat si anak minta matahari?

114. Tamu yang Harus Diusir

Kalau ada tamu di rumah kita, dan bikin susah diri kita, maka tidak ada pilihan lain, ia harus diusir.

Yang jadi masalah, kita tidak tahu sejak kapan ia nangkring di rumah kita, tidak tahu apakah ada perjanjian tertulis atau tidak?

Kalau ada tamu yang setiap saat membujuk atau menghasut agar kita makan yang enak-enak, beli barang yang bagus-bagus dan mahal-mahal, beli pakaian yang indah-indah dan enak untuk dipandang, kita harus hati-hati. Mula-mula memang menyenangkan panca indra kita, tetapi lama-lama kita jadi melekat atau lengket, sehingga tidak bisa keluar dari lingkaran hutang yang semakin menjerat, apalagi kalau penghasilan cuma pas-pasan.

Tamu itu adalah keserakahan atau *lobha*, karena ia adalah tamu, maka ia yang harus pergi, bukan kita. Kita adalah tuan rumah, *lobha* adalah tamu, tetapi tamu yang sudah dianggap sebagai "orang sendiri."

Kalau si tamu sudah kurang ajar dan menjerumuskan diri kita, maka ia harus diusir. Kita akan sangat sult mengusir *lobha* karena kita sendiri sudah kadung menyukai dan suka memanjakan diri sendiri

dengan segala kenikmatan dan keindahan.

Agar pada suatu saat mampu mengusir *lobha*, kita harus belajar untuk mulai hidup sederhana, bukan melarat. Yang penting harus tega, percayalah bahwa orang lain hanya bisa memberi nasihat, tidak bisa menolong kita sama sekali.

115. Tamu Kedua yang Harus Diusir

Tamu kedua adalah dendam, benci, dan amarah. Tamu ini selalu membuat kita ingin menyingkirkan siapa saja yang membuat kita tidak senang, bila perlu membuang atau membunuh. Pada zaman dulu, orang-orang yang tidak disukai biasanya dibuang ke daerah-daerah terpencil oleh penguasa.

Tamu ini membuat kita selalu berpikir buruk, selalu merencanakan yang buruk-buruk dan jahat-jahat. Dan setelah kita melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak baik tersebut dengan pikiran, perkataan, dan perbuatan, kita jugalah yang harus terperosok menderita di alam neraka. Betapa bodohnya diri ini.

Tamu ini juga membuat kita kehilangan teman-teman baik, kehilangan sahabat, sanak, dan keluarga. Selain itu membuat kita menderita susah tidur, tegang, jantung berdebar-debar, darah tinggi, kencing manis, rematik, dan segudang penyakit psikosomatik lainnya.

Jadi tamu ini harus diusir, yaitu dengan membiasakan diri hidup dalam kasih, dalam cinta kepada sesama. Membiarkan tamu ini terus-menerus tinggal bersama kita akan membuat hidup ini semakin sengsara.

Siapa takut?

116. Tamu Ketiga yang Juga Harus Diusir

Tamu ketiga adalah tamu yang paling awal datangnya, ia yang membujuk agar kita menerima tamu pertama dan tamu kedua. Tanpa tamu ketiga ini tidak ada tamu pertama dan tamu kedua.

Tamu ketiga adalah kebodohan atau ketidaktahuan, boleh juga disebut kegelapan batin. Siapa pun yang berjalan di dalam gelap pasti akan tersesat, pasti akan tersandung batu besar atau kecil, pasti akan *keceplung* ke dalam lubang, pasti akan *nabrak* tiang atau tembok. Tamu ketiga ini adalah yang menutup penglihatan kita, membuat kita tidak bisa tercerahkan, tidak bisa melihat penerangan. Ia membuat semuanya tetap gelap, gelap, dan gelap. Jelas perbuatan yang kita lakukan akan salah, salah, dan salah.

Orang yang tidak tahu atau bodoh tidak tahu mana yang penting dan mana yang tidak penting, tidak tahu mana yang harus didahulukan atau belakangan, tidak tahu mana yang gawat atau mana yang tidak gawat, tidak tahu mana yang harus segera dilakukan atau mana yang bisa ditunda.

Hanya orang bijaksana yang bisa mengusir tamu ketiga ini. Kalau tidak tahu jurus untuk memiliki kebijaksanaan tentu harus belajar dari guru yang telah menguasainya.

Semoga berhasil mengusir ketiga tamu yang menyusahkan diri kita. Mereka juga pasti tidak bisa mengusir diri kita, akan tetapi hidup bersamanya akan membuat kita terus-menerus merana sepanjang masa. Usirlah dia sebisanya.

117. Pelanggaran

Kalau tidak ada peraturan, pasti tidak akan ada pelanggaran.

Peraturan dibuat supaya ada keteraturan. Dalam setiap organisasi selalu ada peraturan, ketentuan, kebiasaan, etika atau etiket yang seharusnya dipatuhi oleh anggotanya sendiri.

Kalau ada pelanggaran yang dilakukan oleh anggota, apalagi anggota pengurus, tidak boleh dibiarkan. Pelanggaran yang dibiarkan akan membuat anggota lain ikut-ikutan melanggar, dan akhirnya organisasinya berantakan. Adalah kewajiban dari anggota pengurus yang lebih senior untuk memberitahu, menegur atau memberi peringatan (lisan atau tertulis), dan yang melakukan pelanggaran seharusnya berterima kasih, bukannya marah-marah lalu mengancam ke kiri dan ke kanan.

Andaikata si anggota merasa tidak cocok dengan peraturan dalam organisasi, tentu masih banyak pilihan lain, antara lain bisa mengundurkan diri dan menjadi anggota organisasi lain yang lebih sesuai dengan kehendaknya.

Yang pasti berlaku adalah hukum alam, siapa yang tidak mau dicubit jangan mencubit orang lain. Yang terbaik adalah saling membantu, saling mengingatkan, saling menolong, saling memberi semangat, saling senyum, saling percaya; bukan saling menghina, saling mengancam, saling memaki, saling memukul atau saling membunuh.

118. Promosi

Sekitar 30 tahun yang lalu ada seorang sarjana yang diangkat menjadi anggota MPR, rupanya tidak cukup, dia ingin jadi anggota DPR.

Sering-sering ia melobi ke petinggi partai berkuasa waktu itu,

tidak berhasil, sampai mati pun ia tidak pernah menjadi anggota DPR. Mungkin tidak ada petinggi partai berkuasa waktu itu yang menganggap ia pantas untuk menjadi anggota DPR, atau mungkin karena ia tidak sanggup membayar.

Sesungguhnya yang penting bukanlah dipromosi, namun bekerja sungguh-sungguh sekuat tenaga untuk kepentingan organisasi atau kepentingan orang banyak. Promosi akan datang sendiri, karena pasti akan diusulkan oleh orang-orang di sekitar yang melihat kualitas kerja yang telah ia perlihatkan.

Untuk orang-orang yang sudah mendekati batas ketidakmampuan (*level of incompetence*) dipromosi jelas merugikan, karena akan terlihat kekurangannya di sana sini, dan akhirnya tercecer karena tidak mampu mengikuti derap langkah yang cepat dari organisasi.

Bekerja saja dengan sungguh-sungguh, penuh dengan kesadaran, tanpa memikirkan promosi. Yang penting adalah memikirkan kontribusi apa yang bisa diberikan untuk orang banyak.

119. Dandan

Banyak orang berdandan, mengenakan pakaian yang bagus, pakai sepatu yang bagus, tujuannya supaya memberi kesan bahwa ia adalah orang yang baik, dengan harapan semoga lamaran kerjanya diterima, atau supaya lamarannya diterima oleh calon mertua.

Berdandan itu memang penting, rambut harus disisir rapi, sepatu dilap mengkilat, baju licin disetrika, plus hiasan lain: untuk pria mungkin pakai dasi plus jepitan dasi, untuk wanita mungkin pakai gelang, cincin, kalung, bros, dan lain sebagainya. Yang mampu pakai yang asli, yang tidak mampu bisa pinjam dari teman atau pakai yang imitasi (tiruan).

Ingin terlihat seperti orang yang baik atau ingin menjadi orang yang berkualitas baik? Mana yang lebih penting? Pada tahap awal, mungkin penampilan yang menawan akan lebih berpengaruh, namun selanjutnya mungkin akan lain.

Sepertinya kualitas yang ada di dalam diri jauh lebih penting. Yang membuat seseorang berhasil bukanlah pakaian atau perhiasan yang dikenakannya, namun kepandaian, keterampilan, kerajinan, keuletan, keberanian, kecermatan, kecerdasan, kejujuran, kesungguhan hati, integritas kepribadian, kerendahan hati dan nilai-nilai positif lain yang dimilikinya.

Tentu yang lebih bagus kalau luar dan dalam semuanya berkualitas baik.

120. Simpati

Kalau sedang sukses, tentu hati sangat bergembira. Apakah orang lain juga turut bergembira bersama? Jawablah adalah belum tentu. Hanya teman dekat yang baik yang turut bergembira bersama, sisanya iri hati, hanya tersenyum di bibir.

Semua orang sama saja, apabila melihat keberhasilan orang lain dalam batin timbul perasaan iri hati, bukan perasaan turut bergembira atau bersimpati. Memang ada yang sedikit iri hatinya, tetapi lebih banyak yang tebal iri hatinya.

Bukankah hidup ini akan lebih enak dan nyaman, apabila hati ini turut bergembira dengan setiap keberhasilan orang lain?

Siapa pun yang sukses dan berhasil mencapai sesuatu, batin ini ikut berbahagia dan bergembira. *Always feel happy all the times.*

Setiap orang punya kelebihan masing-masing, itu harus diakui. Setiap orang juga punya rezeki masing-masing (karma), itu harus diterima. Setiap orang punya kesempatan masing-masing, itu adalah fakta. Setiap orang punya perjuangan masing-masing, itu pun harus

dihargai!

Kalau ingin turut bergembira dengan setiap keberhasilan orang lain, caranya hanya satu, yaitu *let ego go away*.

121. Kekayaan yang Membawa Berkah

Ketika seseorang menjadi kaya, atau sangat kaya, ia bisa menikmati segala kemewahan dalam hidup ini, karena ia bisa membeli dan memiliki apa saja. Kekayaannya akan membawa berkah apabila ia menggunakan kekayaannya dengan bijaksana, tidak kikir.

Dengan kekayaannya ia bisa membuat hidup orangtua dan mertua lebih nyaman, mencukupi semua kebutuhan keluarga, menolong sanak famili, membantu teman-teman dan kerabat, memberi nafkah yang memadai kepada para karyawan, membayar pajak dengan jujur, menyokong institusi/organisasi keagamaan dan para pertapa, melaksanakan upacara *pattidana*, menolong korban bencana, dan lain sebagainya.

Memang ia tidak bisa memuaskan semua orang, selalu ada saja yang menuduhnya sebagai orang pelit, kikir, dan seterusnya. Semuanya itu tergantung dari ketulusannya untuk berbuat amal bagi orang lain.

Sesuai dengan hukum karma, setiap perbuatan baik akan mendatangkan kebahagiaan, setiap amal yang berupa materi akan mendatangkan kesejahteraan. Orang kaya yang rajin beramal, mudah-mudahan akan terus hidup sejahtera dalam setiap kelahiran. Semoga.

122. Manusia

Memang sejak lahir kita disebut manusia, fisiknya iya, tetapi

jiwanya belum. Kalau sejak bayi dibesarkan oleh serigala, kita akan jadi manusia serigala dan kalau dibesarkan oleh monyet kita akan jadi manusia monyet.

Orangtua yang telah mendidik kita untuk menjadi manusia, dan yang terpenting adalah menanamkan prinsip-prinsip moral kepada kita, yang disebut super-ego oleh Freud. Ini yang disebut sebagai bebet oleh budaya Jawa.

Untuk menghargai kehidupan kita telah diajarkan untuk tidak membunuh atau menyiksa binatang, juga tentunya tidak menyakiti atau membunuh manusia lain.

Untuk menghargai kebahagiaan orang lain kita diajarkan untuk tidak merampas, merebut atau mengambil apa pun yang menjadi hak milik orang lain.

Untuk menghargai kebebasan orang lain kita diajarkan untuk tidak melakukan perbuatan yang memaksa orang lain atau memperkosa hak orang lain.

Untuk menghargai kebenaran dan kejujuran kita diajarkan untuk tidak berbohong, tidak mencaci maki atau menyebarkan gosip.

Agar selalu sadar kita diajarkan untuk tidak mabuk-mabukan dan menggunakan segala zat yang dapat melemahkan kesadaran.

Ini adalah alasan yang paling penting mengapa kita harus berbakti kepada orangtua kita masing-masing, yang telah membuat kita menjadi manusia, bukan "binatang" yang bertubuh manusia.

123. Gatal dan Garuk

Kalau timbul perasaan gatal, yang pertama kali muncul adalah keinginan untuk menggaruk, apalagi kalau yang gatal itu ada di lipat paha sebelah dalam.

Menggaruk dengan kuku memang lebih enak, tetapi pasti akan

membuat kulit menjadi lecet, dan akhirnya luka lecet plus infeksi. Saya pernah melihat seorang wanita cantik hanya di kepala dan leher, sisanya penuh luka lecet akibat garukan, kalau ia telanjang pasti lebih mengerikan penampilannya.

Lebih aman dari menggaruk adalah mengusap dengan lembut, tidak ada risiko lecet, jadi tidak akan ada infeksi kulit. Tetapi mengusap tidak seaneq menggaruk. Karena kulit semakin digaruk akan semakin enak, tidak peduli berapa banyak permukaan kulit yang lecet akibat garukan. Percayalah bahwa gatal tidak hilang dengan digaruk, karena sebentar lagi akan gatal lagi.

Kalau perasaan gatal hanya disadari, disadari, dan hanya disadari, nanti lama-lama rasa gatalnya akan mereda, mereda, dan semakin mereda, akhirnya tidak mengganggu lagi. Kalau tidak percaya boleh dicoba ketika sedang meditasi, jangan menyerah pada perasaan gatal. Menggaruk tidak pernah menghilangkan rasa gatal, namun hanya membuat kulit terkelupas.

Mulailah dengan mengusap dan menyadari, semoga tidak semua perasaan gatal harus digaruk.

124. Etika dan Hukum

Ada pelanggaran etika, dan ada pelanggaran hukum, mana yang lebih berat?

Pelanggaran hukum ada aturannya, ada pasalnya, ada tuntutan, ada dendanya, ada hukumannya, dan ada grasinya. Pada umumnya tertulis. Seringkali pelanggaran hukum tidak dihukum karena para penegak hukum tidak berfungsi dengan sebagaimana mestinya.

Pelanggaran etika untuk profesi tertentu mempunyai dampak yang berbeda, meskipun tidak tertulis, namun hukumannya bisa jauh

lebih berat daripada hukum denda atau hukum kurungan di penjara.

Satu kali seseorang yang sangat dihormati melanggar etika tertentu, namanya bisa tercemar, ia bisa kehilangan pengikut, dan bisa kehilangan hari depan. Kode etik disusun oleh profesi tertentu mempunyai tujuan yang jauh ke depan, yaitu menuntut seluruh anggotanya mawas diri, mengharuskan seluruh anggota bersikap hati-hati untuk menjaga kehormatan organisasi profesinya. Sungguh sulit, sulit, dan sulit.

Untuk memupuk nama baik diperlukan waktu berpuluh tahun, namun untuk merusaknya tidak perlu waktu lama-lama.

125. Uang Itu Bukan Tuhan

Ada seorang teman dari ayah saya, orang terkenal, pengusaha sukses, sangat berani menanggung risiko. Pada suatu saat ayah saya mengatakan bahwa temannya itu menganggap uang sebagai Tuhan, yang lain tidak penting, hanya uang yang penting. (Memang di kemudian hari setelah jantungnya di-*bypass* dan mobilnya akan dijungkirbalikkan oleh massa, baru mau beragama seperti orang lain).

Uang dicetak oleh manusia sebagai alat tukar, bukan uang yang menciptakan manusia, menganggap uang sebagai Tuhan adalah kesalahan fatal.

Memang dengan uang manusia bisa membeli banyak hal dalam dunia ini, meskipun tidak dapat membeli segalanya. Dengan banyak uang orang menjadi semakin berkuasa, bisa menyuruh orang lain untuk melakukan hal-hal tertentu.

Pola hidup konsumtif atau pola hidup boros bisa membuat manusia terjebak dalam lingkaran setan yang dibuat oleh uang, sehingga membuat hidup ini sangat tidak nyaman. Banyak orang dengan sengaja membiarkan dirinya terjebak dan hanyut oleh arus deras banjir uang yang melanda dirinya.

Kalau mau hidup lebih enak dan lebih tenang, manusia seharusnya memperlakukan uang sebagai budak atau alat belaka, bukan sebagai majikan atau Tuhan.

126. Keinginan

Semakin banyak keinginan akan membuat kita semakin miskin, masalahnya tangan hanya dua dan kaki juga hanya dua. Keinginan itu tidak pernah ada habis-habisnya, selalu bertambah seiring dengan banyaknya kita berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.

Kalau keinginan itu berdasarkan hal-hal yang baik, itu tidak masalah; namun apabila keinginan itu berlandaskan kepada nafsu kenikmatan indra, maka suatu saat keinginan itu pasti akan menjadi racun bagi diri sendiri.

Daripada menambah keinginan, lebih baik kita menambah semangat untuk bekerja atau berkarya. Keinginan sebaiknya dikurangi sesedikit mungkin, karena semakin sedikit keinginan kita maka akan semakin banyak kita menerima.

Daripada merindukan rumput tetangga yang lebih hijau, lebih baik merawat kebun sendiri supaya bersih dan lebih banyak menghasilkan tanaman yang bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga atau orang lain.

Yang menjadi masalah kita tidak mungkin menghalangi segala informasi yang masuk ke dalam batin kita melalui panca indra, yang dapat kita lakukan adalah melakukan seleksi yang ketat, untuk memisahkan mana yang menjadi kebutuhan dan mana yang menjadi keinginan.

127. Mengisi Waktu Luang

Sebelum pensiun, saya merencanakan untuk mengisi waktu luang melukis dengan cat minyak. Rencana tinggal rencana, karena waktu luangnya sudah terisi penuh, jadi masih belum terlaksana.

Ada yang baca novel, ada yang baca cerita silat, ada yang menulis buku, ada yang baca doa/*paritta*, ada yang meditasi, ada yang jalan-jalan, ada yang main musik, ada yang dengar musik, ada yang karaoke, ada yang latihan menari, ada yang berkebun, ada yang bersih-bersih, ada yang mengukir patung, ada yang *ngobrol* di warung kopi, dan lain sebagainya. Setiap orang pasti beda-beda (kalau si Kabayan ya *ngelamun* atau berkhayal).

Yang tidak baik tentunya kalau mengganggu orang lain, misalnya setel radio keras-keras, keluar masuk rumah tanpa kunci pintu depan (mengundang maling masuk), merokok, *ngeganja*, mabuk-mabukan, dan lain-lain.

Seharusnya kegiatan mengisi waktu luang dijadikan parameter dari kualitas rehabilitasi pasien psikosis/skizofrenia. Semakin positif tentu semakin baik, menunjukkan keberhasilan dari *case manager*-nya.

Katanya 30% dari hidup ini ada di tempat tidur, lalu berapa % untuk bekerja dan berapa % yang tersisa dan bisa dimanfaatkan untuk hobi?

128. Tugas Tugas yang Tidak Enak

Kadang-kadang diminta untuk melakukan tugas-tugas yang tidak enak, misalnya memecat karyawan, mengurangi anggaran,

mengatasi konflik, merapikan hal-hal yang berantakan/kusut, bekerja di daerah yang sulit, atau bekerja sama dengan orang yang "sulit."

Yang jadi masalah, mengapa bukan orang lain yang ditugaskan? Dan kalau tidak bisa menghindari, ya dilakukan dengan sangat terpaksa.

Setiap pengalaman adalah guru, *experience is the real teacher*, jadi lakukan tugas yang tidak enak itu sebagai proses belajar, jangan bertanya macam-macam kepada atasan atau bos. Pasti ada sesuatu yang dapat dipelajari dari tugas tersebut.

Memang perlu pengorbanan, mulai dari korban perasaan, korban pikiran atau waktu; tetapi anggaplah tugas di atas sebagai suatu tantangan atau ujian untuk naik kelas. Dijalani saja dengan sebaik-baiknya.

Karena menyadari semua tugas adalah untuk kepentingan organisasi, maka harus berusaha untuk selalu memiliki semangat yang tinggi, sehingga bisa mengatasi perasaan diperlakukan "tidak adil" oleh atasan.

129. Bebas Merdeka

Setelah proklamasi kemerdekaan banyak orang yang berpikir bebas merdeka untuk berbuat apa saja, termasuk naik kereta api dan trem listrik, jadi tidak mau bayar atau gratisan.

Setelah upacara perkawinan bebas merdeka untuk bercinta dengan pasangan sendiri, itu artinya tidak bebas bercinta dengan orang lain. Apakah kebebasan itu 100% seperti Coca Cola, kapan saja, di mana saja dan dalam situasi apa saja?

Banyak pengendara sepeda motor bebas mengendarai motornya dengan seenak perut, memotong jalur, melawan arus, naik jembatan penyeberangan, dan lain sebagainya. Yang ini bukan bebas namanya, tetapi tidak mau diatur, apa pun alasannya!

Ada perampok yang pura-pura jagi tukang listrik atau *service* AC, bebas keluar masuk ke dalam rumah orang seenaknya, mengambil barang-barang berharga yang ia inginkan, tanpa memedulikan pembantu yang membukakan pintu depan dan mengabaikan anak tuan rumah yang masih kecil. Luar biasa. Apakah ini juga bisa disebut bebas merdeka?

Mungkin yang betul adalah kebebasan yang bertanggung jawab, misalnya setelah punya Surat Ijin Mengemudi lalu mengendarai kendaraan sambil tetap mematuhi peraturan lalu lintas, agar tidak menyebabkan terjadinya kecelakaan.

130. Menerima Karyawan Baru

Ada instansi/perusahaan yang menerima karyawan berdasarkan ijazah, yang bisa lolos mungkin hanya lulusan universitas negeri atau swasta yang beken.

Ada instansi/perusahaan yang menambahkan keterampilan kerja sebagai syarat tambahan, semacam sertifikasi begitulah.

Ada instansi/perusahaan yang menambahkan lagi tes kepribadian sebagai syarat tambahan, untuk menyingkirkan calon pelaku perbuatan kriminal, sambil cari calon pemimpin.

Ada instansi/perusahaan yang menambahkan lagi tes integritas sebagai syarat tambahan, selain rekomendasi dari instansi/perusahaan yang pernah mempekerjakan si karyawan.

Yang umum adalah menambahkan tes wawancara atau interviu terhadap calon karyawan.

Kompetensi, sertifikasi, kematangan kepribadian, terampil dan penampilan yang aduhai, tidak menjamin si karyawan baru akan memperlihatkan prestasi yang bagus untuk selamanya, meskipun dalam masa percobaan sih oke-oke saja.

Sebagus atau semahal apa pun sebuah mobil, kalau tangki bensinnya kosong pasti tidak bisa berjalan. Jadi yang namanya remunerasi dan penghargaan harus terus-menerus diperhatikan, selain konsisten dalam menegakkan disiplin organisasi.

Yang pasti menerima karyawan baru lebih enak dari memecat karyawan yang sudah lama bekerja.

131. Kenang-Kenangan

Setiap naik turun tangga di rumah saya, saya selalu melihat sebuah pot keramik, yang diberikan oleh 4 orang staf saya sebelum pensiun dari RSJSH pada tahun 2007, (mestinya dibeli dengan patungan).

Setiap mengawinkan pasangan pengantin Buddhis di vihara, mereka saya persilakan untuk menggunakan bolpen Mont Blanc yang diberikan oleh teman-teman dari VTBS sekitar 18 tahun yang lalu, sebagai hadiah ulang tahun.

Setiap saya meditasi di rumah, saya selalu menggunakan karpet yang dianyam oleh teman-teman dari unit rehabilitasi RSJ Magelang, yang diberikan kepada saya sekitar tahun 1987 (24 tahun yang lalu), ketika saya pindah dari Magelang ke Jakarta.

Tentu masih banyak benda yang telah saya terima sebagai kenang-kenangan di masa lalu, ada yang memberi kenangan ringan dan ada yang berat. Harga bukan masalah, yang penting adalah kesungguhan hati si pemberi.

Setiap pasangan pengantin yang mau bikin pesta, pasti selalu memikirkan *souvenir* apa yang mau diberikan kepada para tamu yang telah menghadiri pesta perkawinannya. Sebagai kenang-kenangan.

Sebaiknya yang berguna dan dapat digunakan sehari-hari atau yang bagus untuk dipajang??

132. Men No Pause

Untuk kaum wanita adalah *menopause*, yang artinya berhenti menstruasi atau haid sekitar usia 45-55 tahun. Ditambah dengan masalah hormonal lainnya terkadang membuat masalah di bidang kosmetika, sehingga banyak yang mencari *antiaging*...

Kalau kaum pria adalah *men no pause*, yang artinya kaum pria tidak mau berhenti dalam soal seksual, meskipun ia sudah mengalami andropause, artinya hormon jantan atau androgennya sudah semakin berkurang diproduksi. Bila perlu cari obat anti-impotensi sampai ke ujung dunia.

Mungkin itu sebabnya kaum wanita kalau sudah tua suka menggelengkan kepalanya, sedangkan kaum pria terus-menerus menganggukkan kepalanya.

Jadi jangan heran kalau lebih banyak kakek tua masih sering menggandeng gadis muda, sedangkan nenek tua lebih jarang menggandeng pria muda.

Sesungguhnya hidup ini jauh lebih rumit daripada hanya bicara soal seksual belaka. Yang penting adalah pengendalian diri yang baik, tidak pandang usia. Kalau *no pause* dalam soal berbuat kebajikan tentunya mempunyai nilai positif, bukan hanya *no pause* dalam bidang seksual saja.

133. Setiap Hari Sangat Berharga

Boleh suka atau tidak suka pada pekerjaan atau kegiatan hari ini, waktu telah tersita olehnya, demikian pula dengan hidup ini, umur telah berkurang 24 jam. Ketika satu hari berlalu, ia akan pergi untuk

selamanya, tidak akan kembali lagi; akan tetapi apa yang dilakukan akan berbekas, harus diterima akibatnya sekarang atau nanti. Kekeliruan yang telah dilakukan juga tidak dapat diperbaiki, namun masih dapat dijadikan pelajaran penting supaya tidak diulangi lagi.

Yang penting hari ini melakukan sesuatu yang berarti bagi diri sendiri maupun bagi orang lain, tidak menimbulkan masalah bagi diri sendiri maupun bagi orang lain, bermanfaat bagi diri sendiri dan bagi orang lain. Besar atau kecil itu bukan masalah.

Apakah kita telah bekerja sama dengan teman sekerja?

Apakah kita telah melakukan yang terbaik hari ini?

Apakah kita telah menemukan jalan keluar dari masalah yang sulit?

Apakah kita telah menyelesaikan pekerjaan yang selama ini terkatung-katung?

Apakah kita telah tersenyum pada OB dan menyapanya dengan ramah?

Merenungkan apakah hari ini kita masih dapat melakukan sesuatu yang berharga bagi diri sendiri maupun bagi orang lain, itu penting. Lakukanlah selama waktu masih tersedia. Siapa tahu besok kita sudah pindah ke alam yang lain.

134. Seimbang

Dalam hidup ini ada banyak kutub, kalau hidup hanya ada di satu kutub, itu namanya tidak seimbang.

Di satu kutub kita harus kerja cari uang, di kutub lain kita juga mau bermain untuk menghilangkan ketegangan.

Di satu kutub kita harus peduli kepada orang lain, di kutub lain kita juga harus memperhatikan diri sendiri.

Di satu kutub ada yang masih muda, di kutub lain ada yang sudah tua.

Di satu kutub ada yang sangat kaya atau sejahtera, di kutub lain ada yang sangat miskin atau kekurangan.

Mau kerja keras terus-menerus mencari uang adalah salah, membuat hidup ini menjadi tidak enak; sebaliknya mau bermain *game* terus-menerus juga salah, karena mau dapat uang dari mana untuk hidup?

Mau kerja sosial untuk orang lain terus-menerus juga salah, karena kepentingan diri sendiri juga harus diperhatikan dan dipelihara dengan baik.

Mau muda terus juga tidak mungkin, karena suatu saat (kalau tidak mati-mati) pasti menjadi tua, dan harus menerima usia tua sebagai suatu hal yang wajar.

Orang tidak bisa kaya terus-menerus, karena suatu saat jatuh miskin akibat krisis ekonomi.

Yang sehat adalah kalau bisa berpindah-pindah dari satu kutub ke kutub yang lain, namun dalam keseimbangan. Menerima semua yang datang dan pergi dengan batin yang seimbang.

135. Hutang Budi

Hutang uang bisa dibayar berikut bunganya, namun hutang budi dibawa mati (dengan harapan mudah-mudahan bisa dibayar dalam kelahiran berikutnya).

Semua anak, hutang budi kepada semua orang yang telah membesarkannya dengan baik, terutama kepada kedua orangtuanya. Semua murid hutang budi kepada para gurunya yang membuatnya menjadi pintar, cerdas, atau terampil. Semua anak buah hutang budi kepada para pembimbingnya atau atasannya yang telah membuatnya lebih cekatan dalam bekerja. Semua pasien hutang budi kepada para dokter yang telah menyembuhkan penyakitnya.

Banyak sekali hutang budi yang tidak terbayarkan, karena itu seringkali dibawa mati.

Membalas budi hanya dilakukan oleh orang-orang yang berbudi luhur, disertai dengan ungkapan rasa terima kasih yang tulus dan mendalam.

Karena khawatir tidak bisa membalas budi, banyak orang lebih suka tidak mau hutang budi.

Menyewa lebih baik daripada meminjam secara gratis.

136. Pinjam Meminjam

Hanya meminjamkan barang kepada orang yang mengembalikan barang dalam keadaan baik, tidak meminjamkan barang kepada orang yang kurang telaten dan tidak bertanggung jawab. Bicaranya mudah, praktiknya sulit banget.

Seringkali kali yang meminjam si A, yang datang mengambil barang si B, yang menggunakan si C dan yang mengembalikan adalah si D. Kalau ada yang tidak beres dengan barang yang dikembalikan, semuanya akan bilang "tidak tahu." Sudah pasti yang punya barang bisa gigit jari sambil sakit hati.

Zaman dulu, banyak orang yang keberatan untuk meminjamkan barang-barang yang sangat disayangnya, seperti kamera, piringan hitam, atau barang barang lain yang mudah rusak. Di zaman sekarang mungkin orang juga keberatan untuk meminjamkan laptop, LCD proyektor, video kamera, HP, dan lain sebagainya, yang juga sangat sensitif dan mudah rusak. Mungkin karena tidak diasuransikan?

Katanya kalau mau meminjam, harus pasang wajah memelas, supaya dikasih pinjam; dan kalau mau ditagih harus pasang wajah beringas, supaya yang punya barang takut menagih. Hehehe

Mengapa tidak sewa saja?

Anehnya kok ada orang yang hobinya suka meminjam barang orang lain, kalau rusak ya urusan belakangan. Wkwkwk

137. Radio Tape

Sekitar 40 tahunan yang lalu, *radio tape recorder* adalah barang mewah, tidak semua orang memilikinya. Karena tidak ada penguat suara, dalam sebuah hajatan teman saya meminjamkan *radio tape recorder* miliknya dengan sukarela.

Setelah acara selesai, *radio tape* itu oleh panitia tidak dikembalikan kepada teman saya. Setelah ditagih berkali-kali tetap tidak dikembalikan.

Dua tahun kemudian, *radio tape* yang "disandera" itu diantarkan ke rumah teman saya dalam keadaan rusak. Sungguh menyebalkan.

Lalu apakah teman saya itu berhenti meminjamkan barang-barang elektronik miliknya kepada orang lain? Karena ia orang yang murah hati dan tidak tegaan, tenggang rasanya sangat besar, ia tetap bersedia membantu siapa saja yang membutuhkan. Luar biasa.

Setahu saya, anak-anaknya juga tetap demikian, meniru jejak orang tuanya. Perbuatan baik yang telah dilakukan oleh orang tua harus dilanjutkan, sebagai tradisi keluarga yang luhur.

138. Ungkapan Terima Kasih

Ketika kemarin saya mengirimkan SMS selamat Hari Natal untuk teman-teman yang beragama Kristen, jawabannya bermacam-macam. Ada yang menjawab : "terima kasih"; ada yang menjawab:

"banyak terima kasih"; ada yang menjawab: "beribu terima kasih"; dan ada yang menjawab: "berjuta terima kasih." Plus ada yang balas mendoakan.

Memang bisa disebut berjenjang, yang menjawab berjuta terima kasih mungkin sangat terkejut, tidak menduga bahwa saya bisa ingat kepadanya dan mengirimkan ucapan selamat Hari Natal.

Jaman dahulu ucapan Selamat Hari Natal biasanya dilakukan dengan mengirimkan kartu, bisa juga dengan telepon, sekarang lebih mudah dengan SMS atau lewat internet (jejaring sosial seperti FB/Twitter).

Yang lucu ada juga teman lama (Muslim) yang mengirimkan ucapan selamat Natal kepada saya, namun itu juga menunjukkan perhatian yang perlu dihargai dan perlu dijawab dengan ucapan terima kasih.

Selamat Hari Natal bagi teman-teman yang merayakannya dan Selamat Tahun Baru 2012.

Semoga di tahun 2012 kita semua tetap menjadi orang baik dan tidak melakukan perbuatan tercela.

139. Over Protected Child

Dalam bahasa Indonesia mungkin anak yang terlalu dilindungi.

Ada orangtua yang ketika masih kecil hidupnya susah atau menderita, setelah menjadi orangtua kondisi ekonominya membaik, dan tidak ingin anak-anaknya juga hidup susah atau menderita seperti mereka. Pola pikirnya sederhana, tujuannya bagus, namun seringkali hasilnya menjadi lain.

Anak yang terlalu dilindungi biasanya kehilangan motivasi untuk memperbaiki nasib, daya juangnya payah, sulit menentukan sikap, tidak mudah mengambil keputusan, tidak percaya diri, mudah

menyerah atau putus asa, cengeng, agak mementingkan diri sendiri, agak keras kepala, dan mudah menyerah apabila menghadapi kesulitan.

Meskipun anak sulung tidak punya *leadership*, selalu ragu-ragu, sangat tergantung kepada orang lain. Kalau anak laki-laki biasa disebut anak mami, dan kalau anak perempuan biasa disebut anak papi.

Mulai timbul masalah ketika mau memilih jurusan di perguruan tinggi, tidak tahu mau ke mana meskipun sudah mengikuti tes bakat.

Sayang anak boleh-boleh saja, tetapi jangan lupa bahwa anak itu kelak harus hidup mandiri, tidak bisa dilindungi terus-menerus oleh orangtuanya. Jadi harus digembleng sejak masih kecil, supaya tahan banting!

140. Ganti Tahun, Ganti Kalender

Sudah biasa, setiap ganti tahun ya ganti kalender dan ganti buku harian. Itu saja yang penting.

Catatan pasti berganti, waktu yang sudah lewat tidak bisa kembali lagi, karena kita bukan *superman* yang bisa memutar roda dunia kembali ke masa lalu.

Waktu akan berjalan terus tanpa bisa dicegah, yang penting kita tetap sadar untuk tidak melakukan perbuatan yang tercela, selalu melakukan hal-hal yang baik, dan selalu berusaha berada di jalan yang benar untuk menuju tujuan hidup yang benar.

Di tahun yang lalu banyak teman, keluarga atau kenalan yang meninggal dunia, di tahun ini juga pasti ada yang meninggal dunia. Setiap kelahiran pasti akan diikuti dengan kematian, itu soal yang sangat biasa.

Di tahun yang lalu banyak bayi yang telah dilahirkan, di tahun ini juga pasti ada yang dilahirkan. Kelahiran juga soal biasa.

Ganti tahun adalah soal biasa, tidak ada yang istimewa. Yang istimewa adalah kalau kita bisa mencapai tingkat *sotapana*. *The stream enterer*.

141. Salah Identitas Jenis

Sejak remaja seorang gadis lebih suka menjadi pria, ia tidak mau lagi mengenakan atribut wanita. Tidak mau pakai rok, tidak punya sepatu hak tinggi, antilipstik, antibedak, rambut dipotong pendek, kalau haid marah-marah, nama diganti dengan nama cowok, dan ia jatuh cinta kepada kaum wanita.

Setelah usianya mendekati 19 tahun, maka akan semakin sulit melakukan koreksi terhadap dirinya.

Siapa yang salah?

Sebaliknya ada remaja pria yang lebih suka menjadi wanita, ia tidak mau lagi mengenakan atribut pria. Sukanya pakai rok, pakai BH, pakai bedak, *eye shadow*, bedak, wig, kuku dipelihara sampai panjang, nama diganti dengan nama cewek, dan ia jatuh cinta kepada kaum pria. Ada yang menyebutnya bencong atau banci.

Di Indonesia, sudah ada yang menjalani operasi transseksual, atau operasi ganti kelamin, dengan rekomendasi dari seorang psikiater sebelumnya. Biayanya cukup mahal.

Siapa yang mau?

--- 000 ---

UCAPAN TERIMA KASIH KEPADA :

Meigawati Tandra
Liana Tjahyadi
Siwie Honoris
Buyung Wahab
Sudar
Kusumadi Alimto
Agus Gozali
Arya Tjahyadi
Sudarsono
Suwito
Subur Hardjono
Lanny Widya
Dharma K. Widya
Cynthia
Benny Chikung
Carolina
Irsan Suryadi
Yunus Juda Widjaya
Lie Lilis Sulistyo
Tusita Widjaja
Martini
Antono
Mayke Winarti
Yanti Trianawati
Joe Hoey Beng
Daniel Djohan
Yuniati Sulistio
Suryadi Hartono

Liani Suharlim
Dani Eko Prasetyo
Sutrisno
Susi Ardhani
Nanda Widya
Lia
Suwanto Atjing
Sim Mettasari Ishak
Aditya, Susan, Metta, Melbourne
Rossana & Sukiman
Soanny W.
Diany, Mitta & Jeta
Sapta W. & Kel
Aditya W.
Joceline & Andre, Melbourne
Wilson, Jason
Eddy Susanto Herdy &
Linda Suherman
Felix, Rico
Eddy Irawan & Kel.
Medya Jana
Ng Kui Sin
Elhanny & Elhanna
Andri
Yayasan Pendidikan Dharmaputera
Rosma
Hermanto Rosma
Rudy Efendy

Anumodana

Thanks



**Jasa dari mencetak buku ini semoga melimpah kepada
sanak keluarga yang telah meninggal dunia,
yang nama-namanya tertera di bawah ini :**

Alm. Gautama Widya (Chung Ya Chen)
Alm. Ong Tjay Goan & Almh. Lie Sim Nio
Alm. Ong Sun Liang
Almh. Ong Tjin Kiok
Alm. Tan Kim Djoe & Almh. Ong Tjin Nio
Alm. Oey Kim Lian & Almh. Ong Tjin Hwa
Alm. Ong Soen Huat
Alm. Henk Tankilisan
Almh. Liang Ing Kiauw & Para Leluhur
Alm. Indra Djaja
Alm. Albert, Alex, Aileen, Ade
Alm. Tjoa Tjiok Seng
Almh. Lie Soei Nio & Para Leluhur
Alm. Tjoa Kian
Almh. Lie Giok Kim Nio
Alm. Een Suhendra
Alm. Papa Lo Sie Kong
Almh. Mama Ku Eng Moi
Alm. Papa Tio Swi Hin
Almh. Apho Bong Tjhun Liem
Alm. Akung Lo Tjhun Tjhong
Almh. Apho Lim Tjau Moi
Alm. Akung Ng Mu Po
Alm. Fidel A. Lionardy
Alm. Wiwie Sanjaya Susantio
Alm. Adibrata Jana
Alm. Dharma Lawas
Almh. Ratna Budhi Arama
Almh. Mudhita Lawas
dan Para Leluhur lainnya.

**Semoga semuanya berbahagia dan terlahir kembali
di alam-alam bahagia.
Sadhu, sadhu, sadhu....**